

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳菜單

日期	豐成				王子			潔達			誠美		
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2022/10/3 (星期一)	主食	蘑菇燒肉丼飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	★壽喜燒肉飯	煮	米.胚芽米.洋蔥.豬肉
	主菜	糖醋肉丸子	蒸	絞肉	鐵路排骨	滷	豬大排	味噌燒肉	煮	肉片、洋蔥、高麗菜	鹽酥雞排	炸	雞排
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、菇類	鳳梨雞丁	煮	洋蔥.鳳梨.雞丁	蜜汁印干	滷	豆干	豬肉水餃X2	煮	水餃
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	柴魚花枝丸*1	烤	花枝丸.柴魚	什錦羹	煮	大白菜、筍絲、紅蘿蔔、木耳	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜腐皮湯	煮	冬瓜、排骨、豆皮	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	榨菜粉絲湯	煮	榨菜、冬粉	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：125g、蛋白質：34g、脂質：25g、總熱量：866kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal	
2022/10/4 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.絞肉.青豆仁	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	蒸	米
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	醬滷里肌	滷	豬肉	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、米血、雞丁、百頁豆腐	青花炒肉絲	炒	青花菜.肉絲.木耳.紅蘿蔔	香滷油腐	滷	油腐、紅蘿蔔	三杯腿丁	煮	雞丁.九層塔
	副食	蒜香湯包	蒸	湯包	蒜香小肉圓*1	蒸	肉圓.蒜頭	大瓜什錦	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、金針菇、肉片	梅粉薯條	炸	薯條
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	青江菜	炒	青江菜	四季豆炒菇	煮	四季豆.菇
	湯品	★三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐	金針肉絲湯	煮	金針、肉絲、冬瓜	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：105g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：800kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2022/10/5 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯	中式炒麵	炒	麵條、韭菜、豆芽菜、絞肉	香辣肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉	打拋肉片	炒	肉片、豆芽菜、洋蔥	滷排骨	滷	豬排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、玉米粒、絞肉	椰香咖哩雞	煮	洋芋.雞丁.紅蘿蔔	家常滷味	滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑豆干、玉米塊	海帶豆干	煮	海帶.豆干
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★蔥花菜脯蛋	煎	雞蛋.蔥.菜脯	鍋貼	蒸	鍋貼*2	桂冠奶皇包X1	蒸	奶皇包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★黑糖紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉、黑糖	紅豆奶茶	煮	紅豆.奶茶粉	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁	紅豆湯	煮	紅豆
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：123g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：876kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
2022/10/6 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	義大利麵	煮	麵條.絞肉.洋蔥.非基改玉米	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米
	主菜	挪威魚排	炸	魚片	脆皮烤鴨	炒	鴨丁	黑胡椒豬柳	煮	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔	酸辣腿排	滷	腿排
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉、小豆輪	米血滷豆干(豆2)	滷	非基改豆干.米血	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	XO醬公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包	★起司肉腸	煮	起司肉腸	冬瓜燒肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	花椰玉米筍	煮	花椰菜.玉米筍
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、玉米	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲	★雪花菇湯	煮	大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥.雞蛋.玉米
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：130g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：910kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal	
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	夜市鐵板麵	煮	麵條、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉	白米飯	蒸	米
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	轟炸雞腿	炸	雞腿	*酥炸魚排	炸	魚排	糖醋咕咾肉	煮	肉丁.洋蔥
	副食	特韓式泡菜鍋	煮	大白菜、豬肉、紅蘿蔔、泡菜、凍豆腐	黑椒洋蔥燻肉	煮	洋蔥.非基改玉米.豬肉.青豆仁.紅蘿蔔	塔香干片	炒	豆干、紅蘿蔔、芹菜	鹹水百頁	煮	百頁.筍片.豆皮

2022/10/7 (星期五)	副食	脆皮熱狗棒	炸	熱狗棒	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	黑椒高麗	炒	高麗菜、紅蘿蔔、肉片	小瓜香腸	煮	小黃瓜、香腸片
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	菜頭大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：846kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2022/10/11 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	蠔油豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	★麻婆豆腐煲飯	煮	米、胚芽米、豆腐
	主菜	蘑菇豬排	魯	豬排	爇燒雞腿排	烤	雞腿排	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	醬滷豬排	滷	豬排
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	麻婆豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐、蔥	糖醋百頁	炒	百頁、番茄、洋蔥	米血關東煮	煮	米血、蘿蔔、玉米
	副食	紅油水餃	蒸	水餃	雞塊*1芝麻球*1	炸	雞塊、芝麻球	泡菜麵疙瘩	煮	麵疙瘩、大白菜、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、泡菜	醬汁肉圓X1	蒸	肉圓
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	菇菇湯	煮	香菇、金針菇、芹菜	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	高麗菜湯	煮	高麗菜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：115g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：849kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2022/10/12 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、玉米粒、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	★奶香焗烤麵	煮	白米、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	海苔香鬆炒飯	煮	米、洋蔥、豬肉、海苔香鬆
	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿	日式沙茶肉片	煮	洋蔥、蔥、豬肉	*酥炸雞腿	炸	雞腿	炸雞排	炸	雞排
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	★焗烤白醬玉米	烤	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	鮮炒絲瓜	煮	絲瓜、紅蘿蔔、麵線	韭菜甜不辣	煮	韭菜、甜不辣
	副食	蜂蜜銀絲卷	炸	銀絲卷、蜂蜜	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、芹菜、高麗菜、紅蘿蔔	芝麻包	蒸	芝麻包	桂冠肉包X1	蒸	肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶	水果茶	煮	鳳梨、百香果、山粉圓	地瓜芋圓	煮	地瓜、芋圓	芋圓綠豆湯	煮	綠豆、芋圓
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：128g、蛋白質：22g、脂質：26g、總熱量：873kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2022/10/13 (星期四)	主食	古早味肉燥飯	煮	白米、洋蔥、絞肉、脆瓜	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	椒鹽雞翅	炸	雞翅	壽喜燒肉	煮	肉片、洋蔥	咖哩雞	煮	雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類	小瓜香腸	炒	小黃瓜、香腸	照燒花枝丸	煮	花枝丸	★茶葉蛋X1	滷	雞蛋
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	如意水餃*3	蒸	水餃	白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳	公仔麵	煮	高麗菜、豬肉、紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲、海帶芽	紫菜湯	煮	紫菜	蘿蔔油腐湯	煮	蘿蔔、油豆腐	★酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：127g、蛋白質：22g、脂質：26g、總熱量：874kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/10/14 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	肉燥拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	蒸	米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	巴比Q烤豬排	烤	豬排	蔥燒魚片	煮	魚片、豆腐	鐵板豬柳	煮	豬柳、洋蔥
	副食	★蕃茄豆腐	煮	雞蛋、蕃茄、豆腐	爆炒干片魷魚(豆4)	炒	非基改豆干、魷魚、芹菜、紅蘿蔔	★豆薯炒蛋	炒	豆薯、雞蛋、紅蘿蔔	★柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	副食	★招牌海鮮卷	蒸	海鮮卷	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	★花生米血	煮	米血	客家豆干	煮	豆干、肉絲
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	味噌海芽湯	煮	海帶芽、味噌
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：115g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：853kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	★宮保雞丁	煮	雞丁、花生、辣椒	鐵路豬排	煮	豬排	回鍋肉片	煮	肉片、豆芽菜

2022/10/17 (星期一)	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	和風高麗燒肉	炒	高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	鮮燴豆腐	煮	豆腐、洋蔥	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	芹香黑輪*1	炒	芹菜、黑輪	奶焗白菜	煮	大白菜、洋芋、通心麵	燒賣X1珍珠丸X1	蒸	燒賣、珍珠丸			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	筍絲排骨湯	煮	鮮筍、排骨	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	蘿蔔味噌湯	煮	白蘿蔔	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：124g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：833kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2022/10/18 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯、絞肉、鳳梨、青豆仁、紅蘿蔔	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	泡菜鍋飯	煮	米、泡菜、凍豆腐、豬肉			
	主菜	醬香燒豬排	魯	豬排	蔥爆豬肉片	炒	豬肉、洋蔥、蔥	蒜香蒸魚	蒸	魚片、豆腐	鹽酥雞	炸	雞肉			
	副食	蘑菇燒雞	煮	雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	★蒲瓜烏蛋	煮	蒲瓜、烏蛋、木耳、紅蘿蔔	燒豆輪	滷	豆輪	雞汁湯包X1	蒸	湯包			
	副食	XO醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	檸檬雞柳條*1	炸	雞柳條	柴香高麗	炒	高麗菜、紅蘿蔔、肉片	花椰肉絲	煮	白花椰、肉絲			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	鮮筍大骨湯	煮	筍絲、豬大骨	海芽湯	煮	海帶芽	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：114g、蛋白質：38g、脂質：30g、總熱量：886kcal				醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2022/10/19 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥、蝦米	香Q白飯	蒸	白飯	巷口乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉			
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	五香雞腿	滷	雞腿	*椒鹽豬柳	炸	豬肉、洋蔥	黑胡椒豬排	滷	豬排			
	副食	雞塊薯球拼盤	炸	雞塊、薯球	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	關東煮	煮	油豆腐、白蘿蔔、玉米	奶油培根洋芋	煮	洋芋、洋蔥、培根			
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	★茶香滷蛋*1	滷	雞蛋	醬燒包	蒸	醬燒包	可可銀絲卷	蒸	可可銀絲捲			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓	百香椰果	煮	百香果汁、椰果	珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：124g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：865kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2022/10/20 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	炸醬麵(豆5)	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米			
	主菜	黃金魚排	炸	魚片	鹽酥雞	炸	雞丁	菲力雞排	煮	雞排	筍干家鄉肉	煮	筍干、豬肉			
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、小豆輪、筍乾	五味醬魷魚	煮	魷魚、洋蔥、紅蘿蔔、西芹、木耳	台式蒼蠅頭	炒	豆干、豬肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	香蒸湯包*2	蒸	湯包	北港赤肉羹	煮	大白菜、筍、肉絲、紅蘿蔔、木耳、香菇	炸雞翅	炸	雞翅			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、豬大骨	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：126g、蛋白質：38g、脂質：30g、總熱量：925kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2022/10/21 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	新竹炒米粉	炒	米粉、豬肉、豆芽	白米飯	蒸	米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	香嫩里肌肉	煮	里肌肉	三杯雞	炒	雞肉	菲力雞排	滷	雞排			
	副食	特台式滷味	煮	豬肉、米血、鮮筍片、豆皮	★玉米滑蛋	炒	非基改玉米、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	茄汁甜不辣	煮	甜不辣	★小魚干丁花生	煮	小魚干、花生、豆干			
	副食	四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、菇類	沙茶米血	煮	米血	鐵板豆芽	炒	豆芽菜、豬肉	下飯肉燥	煮	洋蔥、豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜炒菇	煮	高麗菜、菇			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	蔥、非基改豆腐	肉絲冬粉湯	煮	豬肉、冬粉	冬瓜湯	煮	冬瓜			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：111g、蛋白質：29g、脂質：24g、總熱量：772kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★咖哩燒肉飯	煮	米、胚芽米、洋蔥、豬肉、洋芋、紅蘿蔔				

2022/10/24 (星期一)	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	蒙古肉片	煮	豬肉、洋蔥	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、百頁豆腐、米血	涮涮日式醬燒肉片	煮	洋蔥、豬肉片、紅蘿蔔	小瓜細腐	煮	小黃瓜、豆腐	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	烏龍黑干(豆7)	滷	非基改豆干	*梅粉地瓜	炸	地瓜	麥克雞塊X2	炸	雞塊			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	煮	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	金針冬瓜湯	煮	金針、冬瓜	味噌湯	煮	洋蔥、味噌、豆腐			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：27g、 總熱量：884kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、 總熱量：911.9kcal		
2022/10/25 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★什錦炒飯	炒	白飯、豬肉、雞蛋、紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	米			
	主菜	夜市大雞排	炸	雞排	照燒豬里肌	煮	豬里肌	蜜汁雞丁	炒	雞肉	麻油雞	煮	雞肉			
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★花枝羹	煮	筍絲、花枝、精靈菇、烏蛋、木耳、芹菜	南洋咖哩	煮	紅蘿蔔、豬肉、洋芋	炒泡麵	煮	王子麵、絞肉、紅蘿蔔			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	奶皇包*1	蒸	奶皇包	蒜蓉海雲吞	煮	海雲吞	★滷蛋X1肉燥	煮	雞蛋、絞肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	金菇肉絲湯		金針菇、紅蘿蔔、鮮筍絲、木耳、豬肉	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	味噌鮮蔬湯	煮	海帶芽、高麗菜	筍絲湯	煮	竹筍			
營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：123g、蛋白質：32g、脂質：25g、 總熱量：847kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal			
2022/10/26 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	家常乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	雞肉飯	煮	洋蔥、豬肉、米、雞肉			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	三杯雞	煮	雞丁、九層塔	滷汁豬排	煮	豬排	檸檬雞翅	滷	雞翅			
	副食	★招牌花枝捲	蒸	海鮮卷	客家小炒(豆8)	炒	非基改豆干、豬肉、紅蘿蔔、芹菜	海帶三絲	炒	海帶、芹菜、紅蘿蔔	沙茶豆干	煮	豆干			
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、高麗菜	紅豆包	蒸	紅豆包	豆沙包X1	蒸	豆沙包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	★可可QQ歐蕾	煮	可可粉、QQ、奶粉	椰果紅茶	煮	紅茶、椰果	珍珠紅茶	煮	珍珠、紅茶	燒仙草	煮	仙草原汁、紅豆、綠豆			
營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、 總熱量：839kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal			
2022/10/27 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	全穀米、白米	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米			
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	菲力雞排	烤	雞排	京醬肉絲	炒	豬肉、洋蔥	無骨雞排	炸	雞排			
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	絲瓜金菇	煮	絲瓜、金針菇、木耳、紅蘿蔔	★九層塔炒蛋	炒	九層塔、雞蛋	鍋貼X1	蒸	鍋貼			
	副食	甘梅地瓜條	炸	地瓜條	美式薯餅*1	炸	薯餅	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	蠔油燉肉	煮	豬肉、蘿蔔			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	青花椰炒菇	煮	青花椰、菇			
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	★玉米濃湯	煮	玉米、雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：136g、蛋白質：34g、脂質：28g、 總熱量：932kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal			
2022/10/28 (星期五)	主食	泰式打拋井飯	煮	絞肉、脆瓜、豆干、洋蔥、蕃茄、白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	茄汁義大利麵	煮	麵條、紅蘿蔔、豬肉	白米飯	煮	米			
	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿	日式沙茶肉片	煮	豬肉、洋蔥、蔥	*酥炸魚排	炸	魚排	蜜汁雞排	滷	雞排			
	副食	蒜蓉蒸餃	蒸	水餃	泡菜炒年糕	炒	泡菜、年糕、包心菜、袖珍菇、紅蘿蔔、木耳	芝麻黑干	滷	豆干	和風燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥			
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	章魚丸子燒	煮	章魚燒	泰式打拋肉	煮	洋蔥、豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗	筍絲湯	煮	筍絲	茶壺湯	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞肉	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、 總熱量：1015kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：110g、蛋白質：37g、脂質：30g、 總熱量：857kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal			

2022/10/31 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	脆皮烤鴨	炒	鴨丁	宮保魚丁	煮	魚丁、小黃瓜	嫩滷里肌	滷	里肌
	副食	櫥窗滷味	煮	豬肉、米血、鮮筍片、豆皮	★咖哩烏蛋	煮	洋芋.烏蛋.紅蘿蔔	★蔥花炒蛋	炒	青蔥、雞蛋	紅油抄手	炸	雲吞.豆芽菜
	副食	小瓜彩繪炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類	★焗烤青花椰	烤	青花菜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	腐皮高麗	炒	豆皮、高麗菜	滷味豆干	煮	豆干.米血
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	大瓜鮮菇湯	煮	大黃瓜、金針菇	海芽玉米湯	煮	海帶芽.玉米
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：121g、蛋白質：33g、脂質：25g、 總熱量：844kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal	
豬肉來源產地	台灣				台灣			台灣			臺灣		
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油				大成大豆沙拉油/大成純炸油			福壽沙拉油/大成耐炸油			福壽沙拉油/福壽耐炸油		

營養師叮嚀：

◎國人食物過敏症狀發生率及嚴重性較高之11項致過敏性原料，包含：1、甲殼類及其製品；2、芒果及其製品；3、花生及其製品；4、牛奶、羊奶及其製品；5、蛋及其製品；6、堅果類及其製品；7、芝麻及其製品；8、含麩質之穀物及其製品；9、大豆及其製品；10、魚類及其製品；11、使用亞硫酸鹽類等。為提醒同學，爰菜單中含有過敏原食物標示★。

◎煉乳是"濃縮奶"的一種。煉乳是將鮮乳經真空濃縮或其他方法除去大部分的水分，濃縮至原體積25-40%左右的乳製品。

◎所謂"奶精"是屬於調味品，與牛乳製品及成份無關，對奶粉過敏的人，照樣可以使用，且無糖份，不會影響血糖之控制。「奶精」的正式名稱為「植物性奶油」，所以並不是從鮮乳提煉出來的。