

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			誠 美		
		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2025/6/2 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	黃金炸豬排	炸	豬排
	副食	蘑菇鐵板肉片	煮	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、豆乾	★牽絲焗烤玉米	煮	玉米.乳酪絲
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	麻婆豆腐	煮	豆腐
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/6/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	梅花豬大排	魯	豬排	咖哩燒雞	煮	洋蔥.雞肉.馬鈴薯
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	★咕咾肉碰喜相逢	炸	肉丁.柳葉魚*1
	副食	黃金炸蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	★入味茶葉蛋	煮	雞蛋*1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌湯	煮	豆腐.洋蔥
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/6/4 (星期三)	主食	傳家油蔥雞絲飯	煮	白米、高麗菜、三色豆、雞肉	府城肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	黃金炸雞腿	炸	雞腿	BBQ菲力雞排	滷	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	白蘿蔔、凍豆腐、胡蘿蔔、玉米穗、海帶結、火鍋料	★綜合火鍋煲	煮	貢丸.米血.魚蛋
	副食	★巧克力杯子蛋糕	烤	巧克力杯子蛋糕	麻糬QQ球	烤	麻糬球*1
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	雙色芋圓仙草凍	煮	地瓜圓、芋圓、仙草凍	奶茶紅豆布丁	煮	紅豆.布丁
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/6/5 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	法式菲力雞排	煮	雞排	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	人氣炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	筍干豬柳	煮	筍乾.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
		豆 漿			豆 漿		
2025/6/6 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	韓式燒肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	麻辣五更煲	煮	鮮筍、米血、豆皮、豬肉	海帶滷味	煮	豆干.海帶
	副食	★柴香蝦仁蒸蛋	蒸	蝦仁、雞蛋、玉米粒	人氣水煎包	蒸	水煎包*1
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/6/9 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	夜市碳烤雞腿	烤	雞腿	元氣豬排	滷	豬排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★小瓜佐紫米丸	蒸	紫米丸、小黃瓜	泰式打拋肉	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜、排骨	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米

2025/6/10 (星期二)	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	夜市筍水雞	煮	雞肉.脆筍.豆皮
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	轟炸薯條雞堡	炸	薯條.雞堡*1
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	花椰菜、白花菜、蝦仁、菇類	★焗烤花椰	煮	花椰.乳酪絲
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、柴魚片	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/6/11 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆乾、三色豆、絞肉	高麗菜炒飯	蒸煮	高麗菜.豬肉.白米
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	蔥爆炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	玉米炒培根	煮	玉米.培根
	副食	巧克力QQ球	烤	巧克力QQ球	巧克力鬆餅	烤	鬆餅*1
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	綠豆嫩仙草	煮	綠豆.嫩仙草
2025/6/12 (星期四)	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	涮涮醬蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	瓜仔雞	煮	雞肉.米血糕.花瓜罐
	副食	海鮮魷魚鍋	煮	大白菜、金針菇、胡蘿蔔、魷魚圈	鐵板豆腐	煮	豆腐.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
2025/6/13 (星期五)	湯品	筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
		百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉、筍乾	清香干片	煮	豆干.紅蘿蔔
2025/6/16 (星期一)	副食	鮮肉湯包*1	蒸	湯包	紅茶牛乳饅頭	蒸	紅茶牛乳饅頭*1
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	西西里香雞翅	蒸	雞翅
2025/6/17 (星期二)	副食	芹菜炒豆乾	炒	豬肉、豆乾、芹菜、洋蔥、胡蘿蔔	★起司焗烤蛋	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	台式香腸	烤	香腸	壽喜豚肉燒	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	★魚干味噌湯	煮	小魚干.豆腐
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
2025/6/18 (星期三)	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	蒜頭紅燒雞	煮	雞肉.竹筍
	副食	蜜汁洋蔥肉片	炒	洋蔥、豬肉	醬燒肉包	蒸	肉包*1
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	客家鹹豬肉	煮	豆芽菜.豬肉.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽小魚乾蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋、小魚乾	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2025/6/18 (星期三)	主食	★麻香米糕	蒸	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	茄汁肉醬麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	卡啦香脆雞排	炸	雞排
	副食	柴香高麗大阪燒	煮	高麗菜、雞蛋、柴魚、胡蘿蔔、豬肉	★韓式泡菜鍋	煮	泡菜.蝦球.豆皮.豆腐
	副食	手工窯烤PIZZA	烤	PIZZA	元氣餐包	烤	餐包*1
	青菜	油菜	川燙	油菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	八寶冬瓜仙草凍	煮	綠豆、花豆、冬瓜糖、仙草凍	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		

2025/6/19 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒無骨里肌肉	煮	豬排	咖哩燒肉	煮	洋蔥.豬肉.馬鈴薯
	副食	麻辣燙	煮	蒸煮麵、鮮竹筍、豆皮、米血、豬肉	卡啦雞米花	炸	雞肉
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼*1
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		水果			水果		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2025/6/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	和風香草烤雞翅	烤	雞翅	梅干肉丁	煮	豬肉.梅干菜
	副食	蜜汁蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	高麗菜炒豆皮	煮	高麗菜.豆皮
	副食	椒鹽甜不辣佐炸鍋貼	炸	甜不辣、鍋貼	黑胡椒板豆腐	煮	豆腐*1
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	★海芽蛋花湯	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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2025/6/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	★招牌黃金魚片	炸	魚片	蜜汁雞排	烤	雞排
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	副食	★日式起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	紅燒豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	筍絲湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/6/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁醬燒豬排	煮	豬排	拌飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	副食	泰式咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞丁、胡蘿蔔	★焗烤蝦仁玉米	煮	玉米.蝦仁.乳酪絲
	副食	黃金洋蔥圈圈*2	炸	洋蔥圈	卡啦雞翅	炸	雞翅*1
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2025/6/25 (星期三)	主食	手工炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	韓式泡菜炒飯	蒸	白米.豬肉.洋蔥.泡菜
	主菜	烤肉醬燒雞排	烤	雞排	黃金炸豬排	炸	豬排
	副食	千層藍莓可頌	烤	藍莓可頌	翻炒貢丸片	煮	貢丸.玉米筍
	副食	鐵板蘑菇豬柳	煮	豬柳、洋蔥、豆乾、胡蘿蔔	千層蜂蜜可頌	烤	可頌*1
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	波霸冬瓜愛玉	煮	冬瓜、愛玉、粉圓	冬瓜檸檬愛玉	煮	冬瓜.糖磚.檸檬汁.愛玉
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2025/6/26 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	爆炒鹹豬肉	炒	洋蔥、豬肉	清湯燉雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	春川炒雞	煮	雞丁、高麗菜、胡蘿蔔	維力炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	★海鮮卷	蒸	海鮮卷	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、木耳、胡蘿蔔、豆腐、雞蛋	日系豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥
		豆漿			豆漿		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2025/6/27 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔
	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍、胡蘿蔔、豬肉、青蔥	芝麻香海帶	煮	海帶根
	副食	奶香七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	燒肉圓	蒸	肉圓*1
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋

	營養 分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量： 1041kcal	醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量： 913.4kcal
豬肉來源產地		臺灣	臺灣
目前供應油品		福壽	福壽

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。