

# 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
2025/1/2 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒烤豬排	烤	豬排	紅燒豬排	滷	豬排
	副食	麻油雞	煮	雞丁、高麗菜、杏鮑菇、玉米	麻油雞	煮	雞肉.高麗菜.米血糕
	副食	轟炸魷魚拚百頁	炸	魷魚、百頁豆腐	★炸魚條薯條	炸	魚條X1.薯條
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.雞蛋
		豆 漿			豆 漿		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/1/3 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★焗烤飯	蒸	白米.洋蔥.三色豆.乳酪絲
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	綜合火鍋	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、米血、海帶結、大溪黑豆乾、火鍋料	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	★肉燥滷蛋	煮	水煮蛋、洋蔥、絞肉	貢丸關東煮	煮	貢丸.豆腐.玉米.蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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		
2025/1/6 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	菲力雞排	煮	雞排	鐵路排骨	滷	排骨
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、豬肉	★焗烤黃金蛋	煮	雞蛋X1.乳酪絲
	副食	★日式蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋、玉米粒、蝦仁	米血滷味	煮	米血.豆干.豆腐
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/1/7 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	花瓜燒雞	煮	白蘿蔔、雞丁、胡蘿蔔、花瓜醬	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	廣東炒麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	滷肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★三絲蛋花湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	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		
2025/1/8 (星期三)	主食	茄汁義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉	茄汁肉醬麵	煮	麵條.洋蔥.豬肉.番茄
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	炸豬排	炸	豬排
	副食	麻辣滷味	煮	竹筍、豆皮、米血、豬肉	銅鑼燒	烤	銅鑼燒X1
	副食	肉鬆麵包	烤	肉鬆麵包	醬燒豆腐	煮	豆腐
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	檸檬百香果波霸	煮	檸檬汁、百香果、粉圓	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/1/9 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	瓜仔燒雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	鬆餅熱狗+雞塊	炸	裹粉熱狗X1.雞塊X1
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	腐皮花椰菜	煮	花椰菜.豆皮
	青菜	高麗菜	煮	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐
		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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/1/10 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ烤雞翅	烤	雞翅	檸檬燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	筍乾滷肉	煮	豬肉、筍乾	洋芋拌菇	煮	洋芋.菇
	副食	鮮肉水餃*2	蒸	水餃	洋蔥豬柳	煮	豬柳.洋蔥.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/1/13 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	燒烤雞腿	烤	雞腿	炸雞豬雙拼	炸	雞丁.豬肉丁
	副食	香菇肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔
	副食	柴魚魷魚丸	煮	魷魚丸	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2025/1/14 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	無骨里肌肉	煮	豬排	三杯雞	煮	雞肉.米血
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	檸檬烤翅腿	烤	翅小腿	桂冠肉包	蒸	肉包X1
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2025/1/15 (星期三)	主食	嘉義雞肉飯	煮	白米、高麗菜、雞肉、三色豆	高麗菜炒飯	蒸	白米.高麗菜.豬肉.乾香菇
	主菜	鹽酥雞	炸	雞丁	糖醋肉片	煮	豬肉.木耳.番茄
	副食	蔥爆炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	卡啦雞排	炸	雞排X1
	副食	楓糖小可頌	烤	小可頌	起酥蛋糕	烤	起酥蛋糕X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	綠豆QQ燒仙草	煮	綠豆、QQ、仙草汁	仙草凍奶	煮	仙草.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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2025/1/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥炒肉片	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	香雞堡佐薯條	炸	雞堡、薯條	培根炒菇	煮	培根.菇.馬鈴薯
	副食	海鮮魷魚鍋	煮	大白菜、胡蘿蔔、菇類、木耳、豬肉、魷魚	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、柴魚	★大滷湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.雞蛋
		水果			水果		
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2025/1/17 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭香雞排	烤	雞排	韓式燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋X1.豬肉
	副食	雞汁湯包	蒸	湯包	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼X1
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
豬肉來源產地		台灣			台灣		
目前供應油品		福壽沙拉油/福壽耐炸油			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。