彰化高中115年第一學期115年11月份學生團膳菜單分析表

項目	教育部規定及本校契約規範		1. 豐成食品工廠 （供21天）	2.誠美便當工廠 （供21天）
主食	教育部規定：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等。 **本校契約規範：每週至少供應一次糙米飯、五穀飯、胚芽米飯、地瓜飯等為主食。每週提供一次主食變換(米、麵、南北小吃等)。** **過敏原食物標示★**	**11/02~11/06**（一）**5**天	1次/週（11/03地瓜飯） 1次/週（11/04手工炒烏龍） 1次/週（11/05燕麥飯） 過敏原食物(11/05)	1次/週（11/02胚芽米飯） 1次/週（11/04客家鹹豬肉炒飯） 過敏原食物(11/02)
		11/09~11/13（二）**5**天	1次/週（11/10地瓜飯） 1次/週（11/11古早味油飯） 1次/週（11/12胚芽飯） 過敏原食物(11/12)	1次/週（11/09胚芽米飯） 1次/週（11/11招牌酢醬麵） 過敏原食物(11/09)
		11/16~11/20（三）**5**天	1次/週（11/17地瓜飯） 1次/週（11/18鐵板蘑菇麵） 1次/週（11/19全穀飯） 過敏原食物(11/19)	1次/週（11/16糙米飯） 1次/週（11/18高麗菜拌飯） 過敏原食物(11/16)
		11/23~11/27（四）**5**天	1次/週（11/24地瓜飯） 1次/週（11/25肉絲炒飯） 1次/週（11/26糙米飯） 過敏原食物(11/26)	1次/週（11/23糙米飯） 1次/週（11/25黑胡椒鐵板麵） 過敏原食物(11/23)
		11/30~11/30（五）**1**天	過敏原食物(無)	過敏原食物(無)
		每週至少供應一次全穀類主食	符合	符合
主菜	教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2. 提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 **本校契約規範：** **1.油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≦1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。** **2. 加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≦8次/月：** **(1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭…等屬之。** **(2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、…等屬之。** **(3)添加色素過多之豆棗、豆枝…等屬之。** **(4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。** **(5)經調味之素雞及素魚屬之。** **(6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。** **3. 冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≦2次/週，且不受限於加工品及半成品≦8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、筍香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。** **4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、…等食材，使用頻率≦2次/週，且不受限於加工品及半成品≦8次/月之規定。** **5. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。** **6. 魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。** **7. 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。** **8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排…等) 每週至多2次，可供應蛋品。**	**11/02~11/06**（一）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/04)	符合 過敏原食物 (11/03)
		11/09~11/13（二）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/10)	符合 過敏原食物 (11/12)
		11/16~11/20（三）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		11/23~11/27（四）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		11/30~11/30（五）**1**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
副菜一	教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2. 提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 本校契約規範： **1.**油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≦**1**次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 **2.** 加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≦**8**次/月： **(1)**各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭…等屬之。 **(2)**經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、…等屬之。 **(3)**添加色素過多之豆棗、豆枝…等屬之。 **(4)**經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 **(5)**經調味之素雞及素魚屬之。 **(6)**米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 **3.** 冷凍主食類限使用以下**18**項，使用頻率≦**2**次/週，且不受限於加工品及半成品≦**8**次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、筍香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 **4.** 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、…等食材，使用頻率≦**2**次/週，且不受限於加工品及半成品≦**8**次/月之規定。 **5.** 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆	**11/02~11/06**（一）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/03)	符合 過敏原食物 (11/04、11/05)
		11/09~11/13（二）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (11/0911/11)
		11/16~11/20（三）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/16、11/20)	符合 過敏原食物 (11/18)
		11/23~11/27（四）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/24)	符合 過敏原食物 (11/25、11/26)

	乾、干絲、百頁、豆皮等）至少**2**份**/**週或**8**次**/**月。 **6.** 魚類**(**包括各式海鮮**)** 供應至少**1**份**/**週。 **7.** 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調**(**麵食麵點除外**)**，不得向外購買成品或半成品供應。 **8.** 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品**(**如素魚、素丸、素排**…**等**)** 每週至多**2**次，可供應蛋品。	**11/30~11/30**（五）**1**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (11/30)
副菜二	教育部規定： **1.**主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 **2.** 提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 **3.**油炸**1**週不超過**2**次（主菜、副菜）。 本校契約規範： **1.**油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≦**1**次**/**週。**(**例如藍帶雞排**(**炸**)**、糖醋排骨**(**過**)**、蜜汁雞丁**(**過**)..**等屬之，但蜜汁烤雞不屬之**)**。 **2.** 加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≦**8**次**/**月： **(1)**各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料**/**餃類、章魚燒**/**串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃**/**鍋貼、燒賣**/**雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭**…**等屬之。 **(2)**經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、**…**等屬之。 **(3)**添加色素過多之豆棗、豆枝**…**等屬之。 **(4)**經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 **(5)**經調味之素雞及素魚屬之。 **(6)**米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 **3.** 冷凍主食類限使用以下**18**項，使用頻率≦**2**次**/**週，且不受限於加工品及半成品≦**8**次**/**月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、筍香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃**/**蒸餃、肉粽、湯圓。 **4.** 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、**…**等食材，使用頻率≦**2**次**/**週，且不受限於加工品及半成品≦**8**次**/**月之規定。 **5.** 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少**2**份**/**週或**8**次**/**月。 **6.** 魚類**(**包括各式海鮮**)** 供應至少**1**份**/**週。 **7.** 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調**(**麵食麵點除外**)**，不得向外購買成品或半成品供應。 **8.** 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品**(**如素魚、素丸、素排**…**等**)** 每週至多**2**次，可供應蛋品。	**11/02~11/06**（一）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (11/03、11/04、11/05)
		11/09~11/13（二）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/10、11/11、11/12)	符合 過敏原食物 (無)
		11/16~11/20（三）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/18、11/19)	符合 過敏原食物 (11/16)
		11/23~11/27（四）**5**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/24、11/25)	符合 過敏原食物 (11/23、11/25)
		11/30~11/30（五）**1**天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/30)	符合 過敏原食物 (無)
水果	教育部規定：1份/餐。 本校契約規範：五、 為提升午餐品質，廠商每週二將輪流提供一次**100%**果汁或水果或豆漿，**100%**果汁容量不得少於**250ml**，品項依學校建議符合合作社販售食品規範為原則。	每週輪流供應1次水果、**100%**果汁、豆漿或調味乳。	有	有
湯品	教育部規定：避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀根莖類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），且供應頻率1週不超過1次。 **本校契約規範：甜湯每週三供應一次，並以低糖之全穀根莖類為主（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），不得供應冰飲。**	**11/02~11/06**（一）**5**天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/04)	符合 過敏原食物 (11/05)
		11/09~11/13（二）**5**天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/12、11/13)	符合 過敏原食物 (無)
		11/16~11/20（三）**5**天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/20)	符合 過敏原食物 (11/16、11/19)
		11/23~11/27（四）**5**天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/25)	符合 過敏原食物 (11/23)
		11/30~11/30（五）**1**天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (11/30)	符合 過敏原食物 (11/30)
其他建議事項	1.盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮…等。 2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。 3.公告菜單以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。 **本校契約規範：履約期間每月食譜由廠商營養師開設（並於食譜下方署名），廠商需於每月20號前（一式兩份，一份合作消費合作社，一份營養師），將當月菜單菜色及所含食材內容、烹調方式（蒸、煮、炒、炸、煎、燴等）及營養分析交由機關營養師審查無誤後方成立，且成立後，非經機關同意，不得任意更改設計之食譜。**	**11/02-11/30**共計**21**天	（1）副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 （2）熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 （3）倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。	（1）副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 （2）熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 （3）倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。
契約規範	營養分析	依據學校午餐食物內容及營養基準 高中男生 熱量 **900~1050** 蛋白質**(**克**) 39** 脂肪**(**克**) 32** 鈣**(**毫克**)400** 鈉**(**毫克**)960** 高中女生 熱量 **680~810** 蛋白質**(**克**) 30** 脂肪**(**克**) 25** 鈣**(**毫克**)400** 鈉**(**毫克**)960**	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確

◎備註：
1.因米腸、洋芋（薯條或薯餅）、蘿蔔糕、地瓜、芋頭、包子類、饅頭類等與飯或麵同為主食類，另水餃、鍋貼、水煎包、豬肉餡餅、裹粉熱狗等也有含主食部分，所以請各家廠商開立菜單時請留意，應避免同時有薯條及包子，以免當餐主食過多，建議副菜多採天然食材混炒較佳，以維護學生均衡營養。
2.建議主菜可使用鴨肉或魚肉以增加變化。
3.本校甜湯得提供冷飲，建請廠商開立甜湯多採綠豆.紅豆.薏仁.芋頭.麥片.豆花.花豆.燒仙草或地瓜等天然食材。
4.契約規範請標示食材內容，並標示至少三項主要食材，俾利讓師生及家長瞭解。
5.廠商應供應方便師生於學校食用之水果種類，避免供應如百香果等不便食用之水果。
6.請廠商每日確實執行教育部校園食材登錄。