

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及訂購單

日期		豐 成			誠 美		
		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2025/11/3 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	醬燒豬排	烤	豬排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	和風壽喜燒	煮	高麗菜.胡蘿蔔.洋蔥.豬肉	維力酢醬炒泡麵	煮	麵條.豬肉.胡蘿蔔.豆芽菜
	副食	黃金小雞塊*2	炸	小雞塊	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	味噌湯	煮	洋蔥.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：30g、總熱量：1002kcal		
2025/11/4 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	菲力雞排	苦	雞排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋X1.豬肉
	副食	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	★白菜海鮮羹	煮	白菜.紅蘿蔔.木耳.魷魚
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/11/5 (星期三)	主食	翻炒烏龍麵	炒	烏龍麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.豬肉	鹹豬肉炒飯	炒	米.洋蔥.豬肉
	主菜	無骨菲力雞排	煮	雞排	卡啦三節翅	炸	雞翅
	副食	沙茶炒肉片	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	★杯子蛋糕	烤	蛋糕X1
	副食	★巧克力布朗尼	烤	布朗尼	爆炒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	冬瓜愛玉珍珠	煮	冬瓜.愛玉.粉圓
	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		
2025/11/6 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	三杯雞	煮	雞肉
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜.雞丁	薯條雞堡雙拼	炸	薯條.雞堡X1
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳	蠔油滷豆腐	煮	豆腐
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/11/7 (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	鐵路豬排	滷	豬排
	副食	古早味滷肉	煮	筍乾.肉丁	泡菜燒肉	煮	豬肉.泡菜.洋蔥
	副食	蔥爆炒乾片	炒	豆干.洋蔥.芹菜.豬肉	玉米雙喜	煮	玉米.豬肉.紅蘿蔔
	副食	手工蒸肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	碳烤香腸	煮	香腸
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	飲品	運動飲料			水果茶		
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/11/10 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	香料烤雞排	烤	雞排	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯
	副食	肉醬蔥燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★香脆魚排	炸	魚片X1
	副食	★黃金起司焗烤蛋	烤	雞蛋、起司	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	什錦湯	煮	大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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		
2025/11/11 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	★芝香豬大排	煮	豬排	柴魚照燒雞翅	滷	雞翅
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	豬肉水餃	煮	水餃X2
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	冬瓜滷肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	福山萵苣	煮	福山萵苣

11/11/2025	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.乾木耳.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/11/12 (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	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米.番茄
	主菜	★香酥炸魚排	炸	魚片	香脆雞排	炸	雞排
	副食	特麻辣燙	煮	米血.竹筍.豬肉.豆皮	★巧克力大理石	烤	巧克力大理石
	副食	窯烤PIZZA	烤	PIZZA	香爆火腿花椰	煮	火腿.花椰
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉.QQ	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	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		
2025/11/13 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蘿蔔燉肉	煮	肉丁.白蘿蔔.胡蘿蔔	麻油雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	無骨雞柳條佐脆薯	炸	雞柳條.薯條	★魷魚丸鍋貼雙拼	炸	魷魚丸X1.鍋貼X1
	副食	白菜什錦鍋	煮	大白菜.胡蘿蔔.菇類.木耳.豬肉	鐵板豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍.雞蛋.胡蘿蔔.木耳.豆腐	★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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2025/11/14 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬燒雞腿	烤	雞腿	照燒雞排	滷	雞排
	副食	傳家肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	胡瓜肉片	煮	黃瓜.豬肉.木耳
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋.洋蔥.胡蘿蔔	筍干燒肉	煮	竹筍.豬肉
	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	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.洋蔥
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2025/11/17 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	醬燒烤豬排	煮	豬排	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★柳葉魚餡餅雙拼	炸	柳葉魚.餡餅
	副食	蜂蜜檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	炒泡麵	煮	麵條.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜.排骨	筍仔湯	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：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2025/11/18 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋無錫排骨	煮	肉丁.洋蔥.彩椒	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	副食	小瓜佐台式香腸	烤	香腸.小黃瓜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲.海帶芽	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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		
2025/11/19 (星期三)	主食	鐵板蘑菇麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色豆	韓式泡菜焗烤飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.泡菜
	主菜	喀滋卡拉雞排	炸	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	偽東山滷味	煮	白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔.海帶結.玉米穗	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅X1
	副食	蘋果流沙包	蒸	蘋果流沙包	★關東煮	煮	黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	八寶湯圓仙草凍	煮	綠豆.花豆.仙草凍.湯圓	紅豆芋圓	煮	紅豆.芋圓
	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：28g、總熱量：962kcal		
2025/11/20 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	瓜仔雞	煮	雞肉.蘿蔔.花瓜
	副食	元氣雞堡拚地瓜條	炸	雞堡.地瓜條	醬燒肉包	蒸	肉包X1
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋.三色豆.絞肉	海帶滷味	煮	海帶.豆干.豆腸
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	冬瓜鮮菇湯	煮	冬瓜.排骨.香菇	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米

2025/11/21 (星期五)	主菜	蜂蜜炭烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	滷	雞排
	副食	★韓式部隊海鮮炒年糕	煮	高麗菜.胡蘿蔔.豬肉.年糕.蝦仁.泡菜	★麻辣滷蛋	滷	雞蛋X1
	副食	彩色螺旋麵	煮	螺旋麵.洋蔥.三色豆	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2025/11/24 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	蒙古烤肉	煮	高麗菜.胡蘿蔔.金針菇.豬肉.豆皮	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	豬肉水餃	煮	水餃X2
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.排骨	黃瓜湯	煮	黃瓜
2025/11/25 (星期二)	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.青蔥	鹹水雞	煮	雞肉.筍片
	副食	★轟炸魷魚拚豆腐	炸	魷魚.豆腐	熱狗雞塊雙拼	炸	熱狗X1.雞塊X1
	副食	★玉米炒蛋	炒	玉米粒.三色豆.雞蛋	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
2025/11/26 (星期三)	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔.豬大骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	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		
	主食	★金沙炒飯	炒	白米.高麗菜.三色豆.豬肉.雞蛋	維力酢醬麵	煮	麵條.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	茶香炭香雞排	烤	雞排	照燒大排	滷	豬排
	副食	香濃巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	★蜂蜜蛋糕	烤	蜂蜜蛋糕X1
	副食	椒鹽爆炒黑輪條	炒	黑輪條.芹菜.彩椒	米血黑輪	煮	米血.黑輪
2025/11/27 (星期四)	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁.紅茶包.奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜味脆皮雞翅	炸	雞翅	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	蘑菇拌飯豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
2025/11/28 (星期五)	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	味噌湯	煮	味噌.豆腐.洋蔥
		豆漿			豆漿		
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
2025/11/28 (星期五)	主菜	照燒里肌肉	煮	豬排	烤肉香雞排	滷	雞排
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	菜頭羹	煮	白蘿蔔.豬肉.木耳.紅蘿蔔
	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	★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：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。