

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
2025/10/1 (星期三)	主食	★魷魚炸醬麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉.豆干.魷魚圈	黑胡椒鐵板麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	卡拉黃金炸雞排	炸	雞排	卡啦三節翅	炸	雞翅
	副食	★古早味海鮮鍋	煮	大白菜.金針菇.胡蘿蔔.蝦仁	韓式QQ球	烤	韓式Q球
	副食	巧克力杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕	沙茶甜不辣	煮	甜不辣
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	八寶湯圓仙草汁	煮	綠豆.花豆.湯圓.仙草汁	布丁奶茶	煮	布丁.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/10/2 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	燒肉醬燒豬排	烤	豬排	冬瓜燒雞	煮	雞肉.冬瓜
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★薯條魷魚丸	炸	薯條.魷魚丸
	副食	快炒什錦蒸煮麵	炒	高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒸煮麵	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
		豆 漿			豆 漿		
	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		
2025/10/3 (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	菲力雞排	滷	雞排
	副食	雙蘿嫩肉	煮	白蘿蔔.肉丁.胡蘿蔔	鮮蔬拌菇	煮	高麗菜.菇
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	梅干燒肉	煮	豬肉.梅干菜
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/10/7 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	梅花豬排骨	烤	豬排	鳳梨咕咾肉	煮	豬肉.鳳梨罐
	副食	和風壽喜豬肉鍋	煮	豬肉.高麗菜.金針菇.胡蘿蔔	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	★黃金玉米炒蛋	炒	雞蛋.玉米粒.洋蔥	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/10/8 (星期三)	主食	可果美炒飯	炒	白米.高麗菜.三色豆.豬肉	★焗烤泡菜炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.泡菜.玉米
	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	香脆雞排	炸	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	白蘿蔔.四方乾.胡蘿蔔.玉米穗.海帶結.火鍋料	巧克力大理石	烤	巧克力大理石
	副食	楓糖小可頌	烤	小可頌	黃瓜貢丸	煮	黃瓜.貢丸
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜百香檸檬QQ	煮	冬瓜糖.檸檬汁.百香果汁.QQ	珍珠奶茶	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/10/9 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米燕麥	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉	瓜仔雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、玉米、凍豆腐	★鮪魚炒蛋	煮	雞蛋.鮪魚.洋蔥
	副食	★蛤蠣蒸蛋	蒸	蛤蠣.玉米粒.雞蛋	大雞堡	炸	雞堡
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋

		百分百果汁			百分百果汁		
	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		
2025/10/13 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬烤雞翅	烤	雞翅	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	美式大熱狗	炸	熱狗
	副食	椒鹽黑輪條	炒	黑輪條、芹菜、彩椒	招牌滷味	煮	豆干.海帶
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜	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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/10/14 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒豬排	烤	豬排	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	咖哩燒肉	煮	馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★茶香滷蛋	煮	水煮蛋	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	★海帶蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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		
2025/10/15 (星期三)	主食	紅醬義大利麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉.	古早味肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	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	肉鬆麵包	烤	麵包
	副食	PIZZA	烤	PIZZA	潑辣油豆腐	煮	油豆腐
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	綜合嫩仙草	煮	仙草.綠豆
	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		
2025/10/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	鹹水雞	煮	雞肉.百頁豆腐
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.金針菇.胡蘿蔔.豆皮.魷魚圈	筍干燒肉	煮	筍干.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍.排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳絲.雞蛋
		水 果			水 果		
	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		
2025/10/17 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	壽喜豚肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾.豬肉	豬肉水餃	煮	水餃
	副食	鮮肉湯包*1	蒸	湯包	柴魚關東煮	煮	蘿蔔.玉米.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	★甘藍蛋花湯	煮	高麗菜.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：28g、總熱量：984kcal		
2025/10/20 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	黃金炸雞腿	炸	雞腿	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	芹菜炒豆干	炒	芹菜.豆干.豬肉.洋蔥.胡蘿蔔	鹽酥雞	炸	雞肉
	副食	紅燒獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	筍仔羹	煮	竹筍.豬肉.紅蘿蔔
	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.洋蔥

	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		
2025/10/21 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	獨門爆炒肉片	炒	肉片.洋蔥	鐵路豬排	滷	豬排
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	洋芋燒肉	煮	馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	竹筍湯	煮	竹筍.排骨	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2025/10/22 (星期三)	主食	★古早味油飯	炒	糯米.老薑片.香菇.豬肉.蝦米	雞魯飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.雞肉
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉	脆皮雞翅	炸	雞翅
	副食	冰糖滷味	煮	白蘿蔔.海帶結.黑豆乾.胡蘿蔔.玉米糖	巧克力蛋糕	烤	蛋糕
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅	貢丸關東煮	煮	貢丸.米血.角螺
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	可可QQ	煮	可可粉.QQ	冬瓜愛玉山粉圓	煮	冬瓜糖磚.愛玉.山粉圓
	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		
2025/10/23 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬里肌	煮	豬排	三杯雞	煮	雞肉
	副食	酥炸鹽酥雞佐薯條	炸	雞丁.薯條	客家板條	煮	板條.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★麻辣燙	煮	竹筍.魷魚.豆皮.豬肉.蒸煮麵.米血	鍋貼燒賣雙拼	蒸	鍋貼.燒賣
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		豆漿			豆漿		
2025/10/27 (星期一)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	菲力嫩雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	豬肉水餃	煮	水餃
	副食	黃金碳烤香腸	烤	香腸	鐵板豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
2025/10/28 (星期二)	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金炸豬排	炸	豬排	咖哩燒雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉
	副食	春川炒雞	煮	雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	金門炒泡麵	煮	王子麵.紅蘿蔔.高麗菜
	副食	炊菜頭粿	蒸	蘿蔔糕	★麻辣茶葉蛋	滷	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲.海帶芽	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥
2025/10/29 (星期三)	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		
	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵.蝦仁.洋蔥.胡蘿蔔.高麗菜.豬肉	維力酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干
	主菜	香烤雞腿	烤	雞腿	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	蔥香醬燒炒豬柳	炒	豬柳.洋蔥.胡蘿蔔.豆干	蜂蜜可頌	烤	可頌
	副食	巧克力QQ球	烤	QQ球	爆香培根	煮	花椰.培根
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	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：30g、總熱量：980kcal		

2025/10/30 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米,小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒烤豬排	烤	豬排	下飯肉燥	煮	豬肉,洋蔥
	副食	濃郁咖哩雞	煮	馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,雞肉	螞蟻上樹	煮	冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,豬肉
	副食	什錦花椰雙菇	煮	青花菜,白花菜,菇類	★黃金炸蝦排	炸	蝦排
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍,胡蘿蔔,木耳,豆腐,雞蛋	黃瓜湯	煮	大黃瓜
		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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2025/10/31 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	蒜香肉片	煮	豬肉,洋蔥
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	四季椒鹽炸薯餅	炸	薯餅,四季豆	玉米鮑菇	煮	玉米,鮑魚菇
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	什錦鮮菇湯	煮	大白菜,竹筍,豬肉,胡蘿蔔,菇類	★酸辣湯	煮	竹筍,豆腐,木耳絲,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。