

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
2025/4/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	蔥爆彩椒豬	煮	豬肉、洋蔥、彩椒、青蔥	酥酥卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	★轟炸魷魚拚豆腐	炸	魷魚、豆腐	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.豬肉
	副食	★柴香三色蒸蛋	蒸	雞蛋、三色豆	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.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		
2025/4/2 (星期三)	主食	翻炒烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	客家鹹豬肉炒飯	煮	白米.豬肉.洋蔥
	主菜	轟炸喀啦雞排	炸	雞排	鐵路排骨	滷	排骨
	副食	韓式部隊鍋	煮	大白菜、胡蘿蔔、金針菇、洋蔥、豬肉、泡菜、火鍋料	特濃巧克力杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕
	副食	巧克力大理石麵包	烤	麵包	滷味甜不辣	煮	甜不辣.米血
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	煮	油菜
	湯品	瓜瓜圓仙草凍	煮	綠豆、花豆、地瓜圓、芋圓、仙草凍	可可亞布丁	煮	可可亞粉.布丁
		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		
2025/4/7 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬燒大豬排	烤	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	日式和風壽喜燒	煮	高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔、豬肉	薯條拼草莓布丁球X1	炸	薯條.布丁球X1
	副食	草莓布丁球	炸	草莓布丁球	茄燒嫩豆腐	煮	豆腐.番茄
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	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：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/4/8 (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	元氣豬排	滷	豬排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	★焗烤黃金蛋X1	煮	雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔
	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		
2025/4/9 (星期三)	主食	★金沙什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉、雞蛋	蔥油香辣肉燥麵	蒸煮	麵.洋蔥.絞肉
	主菜	法式菲力雞排	煮	雞排	酥脆雞排	炸	雞排
	副食	麻辣燙	煮	豆皮、豬肉、米血、竹筍	韓式麻糬球	烤	韓式Q球
	副食	楓糖小可頌	烤	小可頌	海帶豆皮小菜	煮	海帶.豆皮
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★珍珠奶茶	煮	珍珠、紅茶包、奶粉	珍珠奶茶	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/4/10 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	炸排骨酥	炸	豬肉	三杯雞	煮	雞肉.米血糕
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯、雞丁、洋蔥、胡蘿蔔	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	廣東炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	竹筍三絲	煮	竹筍.紅蘿蔔.木耳
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲	★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：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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米

2025/4/11 (星期五)	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	主廚古早味滷肉	煮	筍乾、豬肉	★蒲瓜木耳魷魚	煮	蒲瓜.木耳.魷魚
	副食	手工湯包*1	蒸	湯包	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、雞蛋	★海芽蛋花湯	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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/4/14 (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	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★雞米花起司球X1雙拼	炸	雞肉.起司球
	副食	台式香腸	烤	香腸	★茶碗蒸	煮	雞蛋
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉	★筍仔蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2025/4/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁烤豬大排	烤	豬排	鹹水雞	煮	雞肉.竹筍.米血糕
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血	韓式醬燒豆腐X1	煮	豆腐.韓式泡菜
	副食	★金門蝦卷	蒸	蝦卷	焗烤白醬玉米	煮	玉米.洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2025/4/16 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉、豆干	高麗菜炒飯	煮	白米.高麗菜.豬肉.乾香菇
	主菜	★香酥炸大魚排	炸	魚片	卡啦炸雞翅	炸	雞翅
	副食	勁爆沙茶炒肉片	煮	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	巧克力鬆餅	烤	鬆餅
	副食	★手工烤PIZZA	烤	PIZZA	維力炒泡麵	煮	王子麵.豆芽菜.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	檸檬愛玉冬瓜露	煮	檸檬汁.愛玉.冬瓜糖磚
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2025/4/17 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米,	白米飯	蒸	白米
	主菜	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	椒鹽無骨雞柳	炸	雞柳	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★黃金蛤蠣蒸蛋	蒸	雞蛋、蛤蠣、玉米粒	絲絲海帶	煮	海帶絲
	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、胡蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	★大滷湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.雞蛋
		水 果			水 果		
	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		
2025/4/18 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	美式碳烤雞腿	烤	雞腿	回鍋燒肉	煮	豬肉.豆芽菜
	副食	府城肉燥	煮	洋蔥、脆瓜、絞肉、香菇	黃瓜溜菇	煮	大黃瓜.菇
	副食	水餃*2	蒸	水餃	醬燒肉包	煮	肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	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		
2025/4/21 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	爆炒肉片	炒	肉片、洋蔥、青蔥	洋蔥豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	雞蛋、蕃茄、豆腐	柴魚照燒雞翅	滷	雞翅
	副食	蜂蜜檸檬烤翅腿	烤	翅小腿	米血滷味	煮	米血.豆干
	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	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2025/4/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒烤豬排	烤	豬排	瓜仔肉雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	蘑菇燉雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★柳葉魚鍋貼雙拼	炸	柳葉魚X1鍋貼X1
	副食	黃金鍋貼*1拚甜不辣	蒸	鍋貼、甜不辣	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2025/4/23 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米、老薑片、香菇、肉絲、蝦米	茄汁肉醬麵	蒸煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	轟炸喀啦雞排	炸	雞排	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	蔥香醬炒豬柳	煮	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、豆干	銅鑼燒	烤	銅鑼燒
	副食	草莓鬆餅	烤	草莓鬆餅	白醬花椰培根	煮	花椰菜.培根
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蜂蜜百香愛玉	煮	百香果、蜂蜜、愛玉	奶茶仙草凍飲	煮	嫩仙草.紅茶包.奶精
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2025/4/24 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	涮涮醬蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	雞堡拚地瓜條	炸	雞堡、生鮮地瓜	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋.絞肉
	副食	★鮮蝦佐雙色花椰	煮	白花菜、青花菜、胡蘿蔔、蝦仁	醬燒米血糕	煮	米血糕
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		豆漿			豆漿		
2025/4/25 (星期五)	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	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜂蜜炭烤雞翅	烤	雞翅	菲力雞排	滷	雞排
	副食	★海鮮五更煲	煮	竹筍、豆皮、豬肉、米血、魷魚圈	紅燒豬腩	煮	豬肉.紅蘿蔔.白蘿蔔
	副食	奶香螺旋麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	銀芽肉絲	煮	豆芽菜.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	海芽味噌湯	煮	海帶芽.洋蔥.豆腐
2025/4/29 (星期二)	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	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	酸辣雞腿排	滷	雞排
	副食	和風高麗豬肉鍋	煮	高麗菜、金針菇、胡蘿蔔、豬肉	★洋蔥炒蛋	煮	雞蛋.洋蔥
	副食	海苔香肉捲	炸	海苔香肉捲	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	煮	豆腐.味噌
2025/4/30 (星期三)	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：30g、總熱量：980kcal		
	主食	什錦油蔥拌麵	炒	麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉、油蔥酥	韓式泡菜炒飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.泡菜
	主菜	黃金炸雞排	炸	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	大溪黑乾、胡蘿蔔、玉米穗、海帶結、白蘿蔔	小農鮮奶棒	烤	鮮奶棒
	副食	銅鑼燒	烤	銅鑼燒	干片炒香腸	煮	豆干.香腸
	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	奶茶紅豆雙Q	煮	紅豆.粉圓.QQ
豬肉來源產地	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
		台灣			台灣		
目前供應油品		福壽耐炸油/福壽沙拉油			福壽耐炸油/福壽沙拉油		

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。