

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
2024/10/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽
	主菜	港式脆皮燒臘豬	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	懷舊鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	★海鮮鍋	煮	大白菜、胡蘿蔔、豆皮、蝦仁、金針菇	咖哩燒肉	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	鐵板豆腐	煮	豆腐
	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	★魚干海芽蛋花湯	煮	小魚干.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2024/10/2 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉、豆干	擔仔酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	香酥雞排	炸	雞排
	副食	★鮮蔬佐茄汁起司熱狗	烤	青花菜、熱狗	時蔬香腸	煮	小黃瓜.香腸.玉米筍
	副食	韓式QQ球	烤	QQ球	杯子蛋糕X1	烤	蛋糕
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	八寶湯圓仙草凍	煮	湯圓、綠豆、花豆、仙草凍	百香雙Q綠茶	煮	百香果醬.椰果.綠茶.粉圓
	營養 分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱 量：967kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱 量：893kcal		
2024/10/3 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	美式BBQ烤雞腿	烤	雞腿	麻油三杯雞	煮	雞肉.米血
	副食	★滑嫩番茄歐姆蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐	★焗烤黃金蛋X1	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	鮮蔬炒什錦麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	鹽酥雞	炸	地瓜條.薯條.甜不辣
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		豆 漿			豆 漿		
2024/10/4 (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	醬燒雞翅	滷	雞翅
	副食	雙蘿嫩肉	煮	白蘿蔔、肉丁、胡蘿蔔	回鍋干片	煮	豆芽菜.豆干
	副食	鮮肉水餃*2	蒸	水餃	韓式烤肉	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋、胡蘿蔔	筍絲湯	煮	竹筍
	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：30g、 總熱量：1002kcal		
2024/10/7 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	香樹烤雞排	烤	雞排	泰式腿排	滷	雞肉
	副食	鐵板蘑菇豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	★黃金起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	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：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		
2024/10/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	豬梅花排骨	煮	豬排	冬瓜仔雞	煮	冬瓜.雞肉
	副食	和風壽喜豬肉鍋	煮	高麗菜、豬肉、胡蘿蔔、金針菇	★柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	副食	★脆皮柳葉魚	炸	柳葉魚	★焗烤玉米	煮	玉米.乳酪絲.通心麵
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2024/10/9 (星期三)	主食	★茄汁蛋炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、絞肉	招牌炒飯	煮	白米.三色豆.豬肉
	主菜	卡拉炸雞腿	炸	雞腿	薄皮脆雞排	炸	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、凍豆腐、玉米穗、海帶結	黃瓜燴貢丸	煮	黃瓜.貢丸
	副食	黃金奶油餐包	烤	奶油餐包	巧克力鬆餅	蒸	鬆餅
	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、百香果、檸檬、QQ	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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2024/10/11 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉	壽喜豚燒	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	副食	麻辣五更煲	煮	竹筍、米血、豆皮、豬肉	豆干滷味	煮	豆干.米血.海帶
	副食	★玉米炒蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2024/10/14 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★豬腩燴飯	煮	豬肉.白米.胚芽米.蘿蔔
	主菜	醬燒烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	滷	雞排
	副食	麻婆蔥燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	醬燒肉包X1	蒸	肉包
	副食	日式烤偽章魚丸	煮	魷魚丸	辣炒年糕	煮	年糕.大白菜
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜	日式豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐
	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：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/10/15 (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	煮	豬排	鹹水雞	煮	雞肉.豆皮.脆筍
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	★蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	★黃金茶葉蛋	煮	雞蛋	咖哩肉片	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	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	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	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		
2024/10/16 (星期三)	主食	肉醬義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉、豆干	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	鹽酥雞	炸	雞肉	炸豬排	炸	豬排
	副食	勁爆蔥爆肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	西式炒培根	煮	高麗菜.培根
	副食	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	麻糬QQ球X1	烤	韓式Q球
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	紅豆西米露	煮	紅豆.西米露
	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：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2024/10/17 (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	燒烤雞翅	滷	雞翅
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	梅干燒筍	煮	筍干.梅干
	副食	海鮮魷魚鍋	煮	大白菜、金針菇、胡蘿蔔、豆皮、魷魚圈	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍絲、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：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		

2024/10/18 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	燒烤大雞排	烤	雞排	醬燒豬大排	滷	豬排
	副食	古早味滷肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	叉燒包X1	蒸	叉燒包
	副食	鮮肉湯包	蒸	湯包	麻婆豆腐	煮	豆腐
	青菜	油菜	川燙	油菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔	菜頭湯	煮	蘿蔔
	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		
2024/10/21 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★豬柳燴飯	煮	白米.胚芽米.洋蔥.豬肉
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	蜜汁腿排	滷	雞肉
	副食	芹菜炒豆干	炒	豆干、芹菜、豬肉、洋蔥、胡蘿蔔	黃金脆薯	炸	薯條
	副食	紅燒獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	奶皇包X1	蒸	奶皇包
	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	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/10/22 (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	煮	豬肉、洋蔥	冬瓜燒雞	煮	雞肉.冬瓜
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.豆芽菜
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	什錦鮮菇湯	煮	大白菜、竹筍、豬肉、胡蘿蔔、菇類	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2024/10/23 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	韓式焗烤拌飯	煮	白米.泡菜.豬肉.洋蔥
	主菜	酥炸黃金雞排	炸	雞排	香酥肉排	炸	雞排
	副食	府城肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	黃瓜貢丸	煮	大黃瓜.貢丸
	副食	黃金牛角包	烤	牛角麵包	黑眼豆豆包X1	烤	黑眼豆豆
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉、QQ	奶茶仙草凍	煮	紅茶包.奶精.仙草凍
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/10/24 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬排	煮	豬排	鳳梨燒雞	煮	雞肉.鳳梨罐.玉米
	副食	酥炸鹽酥雞佐黃金脆薯	炸	雞丁、薯條	★蝦仁炒蛋	炒	雞蛋.蝦仁.洋蔥
	副食	麻辣燙	煮	竹筍、米血、豆皮、豬肉、蒸煮麵	海帶溜干絲	煮	海帶.豆干
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔	筍仔湯	煮	竹筍
		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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2024/10/25 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	和風香草烤雞翅	烤	雞翅	蜜汁肉片	滷	豬肉.洋蔥
	副食	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	米血關東煮	煮	米血.蘿蔔.豬肉
	副食	★蛤蠣茶碗蒸	蒸	雞蛋、玉米粒、蛤蠣	鐵板豆腐X1	煮	豆腐
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	玉米海帶湯	煮	玉米.海帶芽
	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	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	特製豬排	滷	豬排
	副食	蘑菇豆腐	煮	絞肉、洋蔥、三色豆、豆腐	醬燒滷味	煮	豆干.米血.豆皮.紅蘿蔔

2024/10/28 (星期一)	副食	黃金烤香腸	烤	香腸	炒公仔麵	煮	王子麵
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/10/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	炸豬排	炸	豬排	燒烤香雞翅	滷	雞翅
	副食	春川炒雞	煮	雞丁、高麗菜、胡蘿蔔	咖哩肉末	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	味噌、豆腐、海帶芽	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	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		
2024/10/30 (星期三)	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵、蝦仁、洋蔥、胡蘿蔔、高麗菜、豬肉	古早味肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	卡啦腿排	炸	雞排
	副食	手工杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕	香菇肉羹	煮	竹筍.肉羹
	副食	醬燒炒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、豆干片	銅鑼燒X1	烤	銅鑼燒
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚.山粉圓
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/10/31 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	蜜汁咕咾肉	煮	豬肉
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥	泡菜鍋	煮	高麗菜.冬粉.泡菜
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥	紅燒豆腐	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍、木耳、胡蘿蔔、豆腐、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		豆漿			豆漿		
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
肉品來源產地		臺灣			臺灣		
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。