

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 |
| 2026/1/2 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 法式菲力雞排 | 煮 | 雞排 | 無骨香雞排 | 炸 | 雞排 |
| | 副食 | 香菇油蔥肉醬 | 煮 | 絞肉,洋蔥,脆瓜 | 餡餅燒賣雙拼 | 蒸 | 餡餅X1,燒賣X1 |
| | 副食 | 轟炸馬鈴薯條 | 炸 | 馬鈴薯條 | 泡菜肉片 | 煮 | 泡菜,豬肉 |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | ★玉米蛋花湯 | 煮 | 玉米粒,雞蛋 | 味噌湯 | 煮 | 豆腐,洋蔥 |
| | 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 | | |
| 2026/1/5 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | ★胚芽米飯 | 蒸 | 白米,胚芽米 |
| | 主菜 | 炭烤BBQ雞排 | 烤 | 雞排 | 壽喜燒 | 煮 | 豬肉,洋蔥 |
| | 副食 | 壽喜豬肉鍋 | 煮 | 豬肉,高麗菜,胡蘿蔔 | ★茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋 |
| | 副食 | ★茶香滷蛋 | 魯 | 水煮蛋 | 雞塊香腸雙喜 | 炸 | 雞塊X1,香腸X1 |
| | 青菜 | 青江菜 | 川燙 | 青江菜 | 青江菜 | 煮 | 青江菜 |
| | 湯品 | 薑絲豆腐湯 | 煮 | 豆腐,薑絲 | 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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal | | |
| 2026/1/6 (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 | ★柴魚照燒雞翅 | 滷 | 雞翅 |
| | 副食 | 花瓜燒雞 | 煮 | 雞肉,白蘿蔔,胡蘿蔔,花瓜醬 | 白菜滷 | 煮 | 大白菜,金針菇,紅蘿蔔 |
| | 副食 | 維力炒公仔麵 | 炒 | 蒸煮麵,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,維力炸醬 | 瓜仔肉燥 | 煮 | 豬肉,花瓜 |
| | 青菜 | 小白菜 | 川燙 | 小白菜 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | 三絲湯 | 煮 | 竹筍,胡蘿蔔,木耳 | 日式豆腐湯 | 煮 | 豆腐,洋蔥 |
| | 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 | | |
| 2026/1/7 (星期三) | 主食 | 蕃茄鐵板肉醬麵 | 煮 | 麵,洋蔥,絞肉,三色豆,玉米粒 | 傳統肉燥麵 | 煮 | 麵,洋蔥,豬肉 |
| | 主菜 | 卡拉雞腿堡 | 炸 | 雞腿堡 | 香脆雞排 | 炸 | 雞排 |
| | 副食 | 麻辣燙 | 煮 | 米血,竹筍,豆皮,豬肉 | ★乳酪海綿蛋糕 | 蒸 | 蛋糕X1 |
| | 副食 | ★巧克力布朗尼 | 烤 | 布朗尼 | 米血滷味 | 煮 | 米血,豆干 |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 |
| | 湯品 | 奶茶三兄弟 | 煮 | 波霸,芋圓,QQ,紅茶包,奶茶粉 | 仙草凍奶 | 煮 | 仙草凍,紅茶包,粉圓,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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal | | |
| 2026/1/8 (星期四) | 主食 | ★小米飯 | 蒸 | 白米,小米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 蜜汁燒豬排 | 煮 | 豬排 | 咖哩燒肉 | 煮 | 豬肉,洋蔥,馬鈴薯 |
| | 副食 | 麻婆豆腐 | 煮 | 豆腐,洋蔥,三色豆,絞肉 | 糖醋雞丁 | 煮 | 雞肉,木耳,紅蘿蔔 |
| | 副食 | ★黃金柳葉魚 | 炸 | 柳葉魚 | 銀芽肉絲 | 煮 | 豆芽菜,豬肉 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 川燙 | 高麗菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | ★柴香蘿蔔湯 | 煮 | 白蘿蔔,排骨,柴魚片 | ★玉米蛋花湯 | 煮 | 玉米,雞蛋 |
| | | 豆 漿 | | | 豆 漿 | | |
| | 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 | | |
| 2026/1/9 (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 | 菲力雞排 | 滷 | 雞排 |
| | 副食 | 可樂筍乾燒肉 | 煮 | 豬肉,筍乾,可樂 | 黑胡椒肉片 | 煮 | 豬肉,洋蔥 |
| | 副食 | 茄汁黑輪條 | 煮 | 黑輪條 | ★黃瓜魷魚 | 煮 | 黃瓜,魷魚 |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | 針菇肉絲湯 | 煮 | 金針菇,胡蘿蔔,肉絲 | ★海芽蛋花湯 | 煮 | 海帶芽,雞蛋 |
| | 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 | | |
| | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | ★胚芽米飯 | 蒸 | 白米,胚芽米 |
| | 主菜 | 烤肉醬燒雞腿 | 烤 | 雞腿 | 客家鹹豬肉 | 煮 | 豬肉,洋蔥 |
| | 副食 | 四寶肉燥 | 煮 | 絞肉,洋蔥,脆瓜 | 薯條雞堡雙拼 | 炸 | 薯條,雞堡X1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|--------------------|--|----------|--|---|-------------|--|--|
| 2026/1/12 (星期一) | 副食 | ★蝦仁茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋.蝦仁 | | 麻婆豆腐 | | 煮 | 豆腐.豬肉 | | |
| | 青菜 | 大陸妹 | 川燙 | 大陸妹 | | 油菜 | | 煮 | 油菜 | | |
| | 湯品 | 海芽豆腐湯 | 煮 | 海帶芽.豆腐 | | 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 | | | | |
| 2026/1/13 (星期二) | 主食 | ★地瓜飯 | 蒸 | 白米.地瓜 | | 白米飯 | | 蒸 | 白米 | | |
| | 主菜 | 無骨里肌肉 | 煮 | 豬排 | | 鹹水雞 | | 煮 | 雞肉.竹筍.百頁 | | |
| | 副食 | ★蕃茄蛋豆腐 | 煮 | 蕃茄.雞蛋.豆腐 | | 維也納大熱狗 | | 蒸 | 熱狗X1 | | |
| | 副食 | 黃金小雞塊*2 | 炸 | 小雞塊*2 | | 洋芋燉肉 | | 煮 | 洋芋.豬肉 | | |
| | 青菜 | 高麗菜 | 川燙 | 高麗菜 | | 青江菜 | | 煮 | 青江菜 | | |
| | 湯品 | 蘿蔔排骨湯 | 煮 | 蘿蔔、排骨 | | 味噌海芽湯 | | 煮 | 海帶芽.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：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal | | | | |
| 2026/1/14 (星期三) | 主食 | 北港鴨肉飯 | 煮 | 白米.鴨肉.高麗菜.香菇.油蔥酥 | | 蔥油雞絲拌飯 | | 煮 | 雞肉.洋蔥.豬肉.白米 | | |
| | 主菜 | 炸鹽酥雞 | 炸 | 雞丁 | | 卡啦雞排 | | 炸 | 雞排 | | |
| | 副食 | 竹筍炒肉片 | 炒 | 竹筍.豬肉.胡蘿蔔.青蔥 | | ★巧克力蛋糕 | | 烤 | 蛋糕X1 | | |
| | 副食 | PIZZA | 烤 | PIZZA | | 炒泡麵 | | 煮 | 王子麵.豬肉 | | |
| | 青菜 | 青江菜 | 川燙 | 青江菜 | | 豆芽菜 | | 煮 | 豆芽菜 | | |
| | 湯品 | 綜合QQ燒仙草 | 煮 | 湯圓.QQ.仙草汁 | | 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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal | | | | |
| 2026/1/15 (星期四) | 主食 | 胚芽飯 | 蒸 | 白米.胚芽米 | | 白米飯 | | 蒸 | 白米 | | |
| | 主菜 | 蜜汁洋蔥炒肉片 | 炒 | 肉片.洋蔥 | | 蜜汁雞翅 | | 滷 | 雞翅 | | |
| | 副食 | ★海鮮鮮魷鍋 | 煮 | 大白菜.胡蘿蔔.菇類.水發魷魚 | | 紅燒豬腩 | | 煮 | 白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉 | | |
| | 副食 | 金榜題名包 | 蒸 | 金榜題名包 | | ★阿婆滷蛋 | | 滷 | 雞蛋X1 | | |
| | 青菜 | 豆芽菜 | 川燙 | 豆芽菜 | | 菠菜 | | 煮 | 菠菜 | | |
| | 湯品 | ★酸辣湯 | 煮 | 竹筍.胡蘿蔔.木耳.豆腐.雞蛋 | | ★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：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 | | | | |
| 2026/1/16 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | | 白米飯 | | 蒸 | 白米 | | |
| | 主菜 | BBQ烤雞排 | 烤 | 雞排 | | 筍干豬柳 | | 煮 | 豬肉.竹筍 | | |
| | 副食 | 蘿蔔燒肉 | 煮 | 白蘿蔔.豬肉.胡蘿蔔 | | ★肉絲花椰佐蝦仁 | | 煮 | 青花菜.豬肉.蝦仁 | | |
| | 副食 | 茄汁爆漿熱狗 | 蒸 | 熱狗 | | 醬燒肉包 | | 蒸 | 肉包 | | |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | | 高麗菜 | | 煮 | 高麗菜 | | |
| | 湯品 | ★雪花菇菇湯 | 煮 | 大白菜.菇類.雞蛋 | | 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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal | | | | |
| 2026/1/19 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | | ★胚芽米飯 | | 蒸 | 白米.胚芽米 | | |
| | 主菜 | 碳烤蜜汁雞翅 | 烤 | 雞翅 | | 咖哩燉肉 | | 煮 | 豬肉.洋芋 | | |
| | 副食 | 蘑菇豆腐 | 煮 | 豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉 | | 檸檬雞翅 | | 蒸 | 雞翅X1 | | |
| | 副食 | ★造型小魚排*1 | 炸 | 造型小魚排*1 | | 韓式炒泡麵 | | 煮 | 王子麵.豬肉.泡菜 | | |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | | 菠菜 | | 煮 | 菠菜 | | |
| | 湯品 | 薑絲冬瓜湯 | 煮 | 冬瓜.薑絲 | | ★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：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal | | | | |
| 2026/1/21 (星期三) | 主食 | ★翻炒海鮮烏龍麵 | 炒 | 烏龍麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.魷魚圈 | | 茄汁拌麵 | | 煮 | 麵.洋蔥.豬肉 | | |
| | 主菜 | 茶香炭烤雞排 | 烤 | 雞排 | | 無骨香雞排 | | 炸 | 雞排 | | |
| | 副食 | 校園滷味 | 煮 | 白蘿蔔.黑豆乾.海帶結.胡蘿蔔 | | 波浪甜甜圈 | | 烤 | 甜甜圈X1 | | |
| | 副食 | 煉乳巧克力米鬆餅 | 烤 | 鬆餅.煉乳.巧克力米 | | ★綜合關東煮 | | 煮 | 米血.蘿蔔.蝦球 | | |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | | 油菜 | | 煮 | 油菜 | | |
| | 湯品 | 濃情可可波霸 | 煮 | 可可粉.波霸 | | 冬瓜粉圓 | | 煮 | 冬瓜.粉圓 | | |
| | 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 | | | | |
| | 主食 | ★紫米飯 | 蒸 | 白米.紫米 | | 白米飯 | | 蒸 | 白米 | | |
| | 主菜 | 鐵路豬大排 | 魯 | 豬排 | | 花瓜燒雞 | | 煮 | 雞肉.花瓜 | | |
| | 副食 | 冬瓜燒雞 | 煮 | 冬瓜.雞丁.米血 | | ★香酥蝦排 | | 炸 | 蝦排X1 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|------------------|--|---|----------|
| 2026/1/22 (星期四) | 副食 | 碳烤香腸 | 烤 | 香腸 | 招牌滷味 | 煮 | 豆干.海帶 |
| | 青菜 | 小白菜 | 川燙 | 小白菜 | 蚵白菜 | 煮 | 蚵白菜 |
| | 湯品 | ★筍香蛋花湯 | 煮 | 竹筍.雞蛋 | ★玉米濃湯 | 煮 | 玉米.雞蛋.洋蔥 |
| | | 水 果 | | | 水 果 | | |
| | 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 | | |
| 2026/1/23 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 酥炸黃金雞排 | 炸 | 雞排 | 元氣豬排 | 滷 | 豬排 |
| | 副食 | 鮮筍炒肉絲 | 炒 | 竹筍.胡蘿蔔.豬肉 | 高麗菜拌菇 | 煮 | 高麗菜.菇 |
| | 副食 | 泡菜什錦炒年糕 | 煮 | 高麗菜.年糕.泡菜.胡蘿蔔.豬肉 | 鐵板豬柳 | 煮 | 豬肉.洋蔥 |
| | 青菜 | 大陸妹 | 川燙 | 大陸妹 | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 |
| | 湯品 | ★海芽蛋花湯 | 煮 | 海帶芽.雞蛋 | 冬瓜豆腐湯 | 煮 | 冬瓜.豆腐 |
| | 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 | | |
| 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。