

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
2025/7/28 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	烤肉醬燒大豬排	烤	豬排	照燒雞排	滷	雞排
	副食	日式和風壽喜燒	煮	高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、豬肉	麥克雞塊	炸	雞塊X2
	副食	黃金小雞塊	炸	雞塊	咖哩燒肉	煮	洋芋.豬肉.馬鈴薯
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.味噌
	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		
2025/7/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	港式烤鴨	炒	鴨肉	黑胡椒豬排	滷	豬排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	★港式蝦仁河粉	蒸	河粉	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	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		
2025/7/30 (星期三)	主食	手工翻炒烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	香麻酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	法式菲力雞排	烤	雞排	卡啦雞腿排	炸	雞排X1
	副食	沙茶炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	★特濃巧克力杯子蛋糕	烤	巧克力杯子蛋糕X1
	副食	藍莓可頌	烤	藍莓可頌	★綜合關東煮	煮	貢丸.甜不辣.蝦球
	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	九份芋圓仙草凍	煮	芋圓.粉圓.仙草凍
	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		
2025/7/31 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	藥膳鍋	煮	冬瓜、雞丁、米血	★茶葉蛋	煮	雞蛋X1
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	筍仔羹	煮	竹筍.紅蘿蔔.木耳
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.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		
2025/8/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	肉醬蔥燒豆腐	煮	絞肉、洋蔥、三色豆、豆腐	搖搖梅粉薯條	炸	薯條
	副食	★黃金起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、竹筍、胡蘿蔔、木耳、豬肉	★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：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/8/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁芝香豬大排	煮	豬排	豪氣豬大排	滷	豬排
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞丁、胡蘿蔔	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	貢丸肉燥	煮	豬肉.貢丸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★日式味噌湯	煮	豆腐.小魚干
	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		
2025/8/6 (星期二)	主食	★香菇麻香米糕	蒸	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	★焗烤韓式泡菜炒飯	煮	白米.泡菜.豬肉.洋蔥
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	脆皮炸雞腿	炸	雞腿
	副食	麻辣燙	煮	豆皮、豬肉、米血、竹筍	★虎皮蛋糕卷	烤	腐皮蛋糕卷
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包	夜市滷味	煮	海帶結.油豆腐.米血
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔

2025/8/7 (星期四)	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
	主菜	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
2025/8/11 (星期一)	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	芋香燒肉	煮	洋芋.豬肉.馬鈴薯
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	副食	茄汁起司熱狗	煮	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	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2025/8/12 (星期二)	主菜	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	黃金醬燒烤豬排	烤	豬排	辣醬燒雞排	滷	雞排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★鍋貼魷魚丸雙拼	蒸	鍋貼X1魷魚丸X1
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	咖哩燒肉	煮	洋芋.豬肉.馬鈴薯
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐.味噌
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2025/8/13 (星期三)	主菜	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋波蘿咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒、鳳梨罐頭	一品里肌	滷	里肌排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、米血、雞丁	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	小瓜佐香腸	烤	香腸、小黃瓜	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	菜頭湯	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：28g、總熱量：984kcal		
2025/8/14 (星期四)	主菜	美式鐵板蘑菇麵	煮	油麵、洋蔥、絞肉、三色豆	肉醬鐵板麵	蒸	麵.豬肉.洋蔥
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	綜合滷味	煮	黑豆干、胡蘿蔔、海帶結、玉米、白蘿蔔	★起司QQ球	烤	起司QQ球X1
	副食	經典巧克力鬆餅	烤	鬆餅	沙茶黑輪	煮	黑輪.米血糕
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	八寶芋圓仙草凍	煮	芋圓、花豆、綠豆、仙草凍	冬瓜檸檬愛玉	煮	冬瓜糖磚.檸檬汁.愛玉
	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		
2025/8/15 (星期五)	主菜	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★元氣雞堡拚魚條	炸	雞堡、魚	★阿婆滷蛋	煮	雞蛋X1
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋、洋蔥、絞肉	雞米花	炸	雞米花
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
		水 果			水 果		
2025/8/16 (星期六)	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		
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。