

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
2024/11/1 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	芝香炭烤雞排	烤	雞排	香酥雞翅	炸	雞翅
	副食	日式柴香關東煮	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、海帶結、黑豆干、玉米	沙茶豬柳	煮	洋蔥.豬肉
	副食	★玉米炒蛋	炒	玉米、三色豆、雞蛋	芝麻香海帶	煮	海帶
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜.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		
2024/11/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬燒大豬排	烤	豬排	客家鹹豬肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	日式和風壽喜燒	煮	高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、豬肉	★焗烤黃金蛋	煮	雞蛋X1
	副食	黃金小雞塊	炸	雞塊	特調醬滷味	煮	豆腐.豆干.米血糕
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	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		
2024/11/5 (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	日式咖哩溜雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.雞肉.紅蘿蔔
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★脆皮黃金蝦排	炸	蝦排X1
	副食	港式蝦仁河粉	蒸	河粉	★麻婆茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱 量：928kcal		
2024/11/6 (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	泡菜炒飯	炒	白米.泡菜.洋蔥.豬肉
	主菜	法式菲力雞排	烤	雞排	夜市雞排	炸	雞排
	副食	沙茶炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	沙茶豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	藍莓可頌	烤	藍莓可頌	奶皇包	蒸	奶皇包X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	紅豆QQ奶茶	煮	紅豆.粉圓
	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		
2024/11/7 (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	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	藥膳鍋	煮	冬瓜、雞丁、米血	百頁滷肉	煮	百頁.豬肉
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	培根燴菇	煮	青花.培根.菇
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.木耳
		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		
2024/11/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金脆皮雞腿	炸	雞腿	鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	古早味滷肉	煮	筍乾、小豆輪、豬肉	甘藍玉米	煮	高麗菜.玉米
	副食	★茶香滷蛋	煮	水煮蛋	泰式打拋肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	白花炒肉片	炒	白花菜、胡蘿蔔、豬肉	★香滷蛋	煮	雞蛋
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	油菜	煮	油菜
	飲品	運動飲料			大麥紅茶		

	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		
	該日為本校運動會，供餐方式為便當方式，飲料勿供應碳酸飲料、奶茶、養樂多、礦泉水之類						
2024/11/11 (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	壽喜豚肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	肉醬蔥燒豆腐	煮	絞肉、洋蔥、三色豆、豆腐	夜市鹽酥雞	炸	雞肉
	副食	★黃金起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	★筍仔魷魚羹	煮	竹筍.魷魚
	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	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	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		
2024/11/12 (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	BBQ嫩腿排	滷	雞肉
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞丁、胡蘿蔔	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	麻婆豆腐	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	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：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		
2024/11/13 (星期三)	主食	★香菇麻香米糕	蒸	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	義式紅醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	麻辣燙	煮	豆皮、豬肉、米血、竹筍	培根洋芋	煮	培根.洋芋
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包	蜂蜜可頌	烤	可頌
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	百香椰果愛玉	煮	百香果.椰果.愛玉
	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		
2024/11/14 (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	豬肉、白蘿蔔、胡蘿蔔	百菇燒雞	煮	菇.雞肉
	副食	無骨雞柳條*1佐脆薯	炸	雞柳條、薯條	茄汁龍鳳腿	煮	龍鳳腿
	副食	白菜什錦湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、菇類、木耳、豬肉	回鍋干片	煮	豆干.豆芽菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		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		
2024/11/15 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	岩燒無骨豬排	滷	豬肉
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	韓式燒肉	煮	豬肉.韓式泡菜.大白菜
	副食	茄汁起司熱狗	煮	熱狗	蒲瓜豆皮	煮	蒲瓜.豆皮
	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	白玉湯	煮	蘿蔔
	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：28g、總熱量：984kcal		
2024/11/18 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	黃金醬燒烤豬排	烤	豬排	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	炒泡麵	煮	王子麵.紅蘿蔔.高麗菜
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	無骨香雞排	炸	雞排
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	玉米海芽湯	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		

2024/11/19 (星期二)	主食	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	咖喱燒雞	煮	雞肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、米血、雞丁	★焗烤照燒蛋	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	小瓜佐香腸	烤	香腸、小黃瓜	絲絲海帶	煮	海帶.豆干
	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	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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		
2024/11/20 (星期三)	主食	美式鐵板蘑菇麵	煮	油麵、洋蔥、絞肉、三色豆	海苔肉鬆炒飯	煮	白米.海苔肉鬆.三色豆.豬肉
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	法式炸豬排	炸	豬排
	副食	綜合滷味	煮	黑豆干、胡蘿蔔、海帶結、玉米、白蘿蔔	獨門醬燒黑輪	煮	米血.黑輪
	副食	經典巧克力鬆餅	烤	鬆餅	蔥花麵包	烤	麵包
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	八寶芋圓仙草凍	煮	芋圓、花豆、綠豆、仙草凍	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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/11/21 (星期四)	主食	★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	酸辣三節翅	滷	雞翅
	副食	★元氣雞堡拚魚條	炸	雞堡、魚	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋、洋蔥、絞肉	油蔥肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔	★招牌味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.小魚干
		豆漿			豆漿		
2024/11/22 (星期五)	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			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	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭烤BBQ雞腿	烤	雞腿	蒙古烤肉	煮	豬肉.豆芽菜
	副食	彩色螺旋麵	煮	螺旋麵、洋蔥、三色豆	胡瓜鮑菇	煮	大黃瓜.鮑魚菇
	副食	★黃金茶葉蛋	魯	水煮蛋	燒賣.珍珠丸	蒸	燒賣1珍珠丸1
	青菜	油菜	川燙	油菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
2024/11/25 (星期一)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	筍仔燒肉	煮	豬肉.竹筍
	副食	蒙古烤肉	煮	高麗菜、胡蘿蔔、金針菇、豬肉、豆皮	酥炸咕咾肉	炸	豬肉
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★冬瓜魷魚	煮	冬瓜.魷魚
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
2024/11/26 (星期二)	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	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥、青蔥	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	★黃金魷魚拚百頁	炸	魷魚、百頁豆腐	米血滷味	煮	米血.豆干
	副食	★玉米起司炒蛋	炒	起司、玉米粒、雞蛋	玉米肉末	煮	玉米.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
2024/11/27	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：30g、總熱量：980kcal		
	主食	★手工金沙炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉、雞蛋	酢醬乾拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	卡拉雞排	炸	雞排
	副食	可頌	烤	可頌	醬燒肉包	蒸	肉包
2024/11/27	副食	椒鹽爆炒黑輪條	炒	黑輪條、芹菜、彩椒	麻辣滷貢丸	煮	貢丸.豆皮

(星期三)	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★布丁烤奶	煮	布丁、紅茶包、奶粉	濃情可可粉圓	煮	可可.粉圓
	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		
2024/11/28 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ烤雞翅	烤	雞翅	三杯雞	煮	雞肉
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐、絞肉、洋蔥、三色豆	★番茄炒蛋	煮	雞蛋.番茄
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	敏豆香腸	煮	香腸.四季豆
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		水果			水果		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/11/29 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	無骨里肌肉	煮	豬排	元氣豬排	滷	豬肉
	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍、胡蘿蔔、豬肉、青蔥	醋溜豆腐	煮	豆腐.洋蔥
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	浮水蘿蔔羹	煮	蘿蔔.木耳.竹筍
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、味噌、豆腐	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
豬肉來源產地		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。