

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		
			烹調方式	內容物		烹調方式	內容物
2025/5/1 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ炭烤雞腿	烤	雞腿	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	★麻婆肉燥蒸蛋	蒸	雞蛋.豬肉
	副食	QQ紫米丸	蒸	紫米丸	藥膳鍋燒雞	煮	蘿蔔.雞肉
	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	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/5/2 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	涮蒜香燒肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	★綜合海鮮小火鍋	煮	白蘿蔔、玉米、魷魚、海帶結、黑豆乾	燒賣.珍珠丸雙喜	蒸	燒賣*1.珍珠丸*1
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	豆干滷味	煮	豆干.米血糕.豆雞片
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	★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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/5/5 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	★炸黃金鮮魚	炸	鮮魚	蠔油菲力雞排	滷	雞排
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、玉米	★薯條碰魚條	炸	薯條.魚條*1
	副食	蒜香烤翅小腿	烤	翅小腿	筍仔肉絲羹	煮	竹筍.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	日式味噌湯	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		
2025/5/6 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	梅花豬大排	煮	豬排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	日式咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞丁、胡蘿蔔	咖哩燒雞	煮	洋芋.雞肉
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、王子麵	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍、大骨	★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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/5/7 (星期三)	主食	茄汁蛋炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉	酢醬麵	煮	麵.豆干.豬肉
	主菜	轟炸喀滋雞腿	炸	雞腿	卡啦炸雞翅	炸	雞翅
	副食	綜合火鍋料泡菜鍋	煮	大白菜、火鍋料、豬肉、胡蘿蔔、玉米、泡菜	★麻辣燙	煮	甜不辣.米血.蝦球
	副食	千層藍莓可頌	烤	藍莓可頌	韓式Q球	烤	韓式Q球*1
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★黑糖紅豆芋圓奶茶	煮	黑糖、紅豆、芋圓、奶粉	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	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		
2025/5/8 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬燒烤雞排	烤	雞排	三杯雞	煮	雞肉.米血糕
	副食	★蕃茄歐姆蛋	煮	蕃茄、豆腐、雞蛋	★焗烤白醬花椰	煮	花椰菜.菇.乳酪絲
	副食	茄汁爆汁熱狗	煮	熱狗	家常嫩豆腐	煮	豆腐塊*1
	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	★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：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		
2025/5/9 (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、九層塔	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	府城肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	桂冠醬燒包	蒸	肉包*1
	副食	★起司焗烤茶碗蒸	烤	雞蛋、起司絲	柴魚關東煮	煮	蘿蔔.凍豆腐.豬肉.玉米
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	大白菜	煮	大白菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、薑絲	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍.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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/5/12 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	炭烤雞翅	烤	雞翅	日式壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	鹽酥雞胖胖果	炸	雞肉.胖胖果*1
	副食	★蝦仁捲	蒸	蝦仁捲	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜	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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2025/5/13 (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	照燒雞排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼*1
	副食	★茶香滷蛋	滷	水煮蛋	拌飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	味噌湯	煮	豆腐.洋蔥
	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		
2025/5/14 (星期三)	主食	義式義大利麵	煮	白油麵、洋蔥、三色豆、絞肉	★韓式焗烤鍋拌飯	煮	米.洋蔥.豬肉.泡菜.乳酪絲
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁	杏子炸豬排	炸	豬排
	副食	蔥爆炒肉片	炒	竹筍、肉片、胡蘿蔔、青蔥	三杯豆干	煮	豆干
	副食	窯烤PIZZA	烤	PIZZA	起酥蛋糕	烤	起酥蛋糕*1
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	波霸仙草奶茶	煮	粉圓、仙草凍、紅茶包、奶粉	冬瓜仙草凍	煮	冬瓜茶.仙草凍
	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		
2025/5/15 (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	糖醋咕咾肉	煮	豬肉
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	夜市鹹水雞	煮	雞肉.米血糕.筍片
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜、金針菇、胡蘿蔔、豆皮、魷魚圈	黑胡椒鐵板豆腐	煮	豆腐*1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	★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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2025/5/19 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	墨西哥醬烤雞腿	烤	雞腿	烤醬豬里肌	滷	豬里肌
	副食	芹菜炒豆干	炒	芹菜、洋蔥、豬肉、胡蘿蔔、豆干	咖哩燒肉	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯
	副食	紅燒獅子頭	煮	豬絞肉	★牽絲焗烤蛋	煮	雞蛋*1.乳酪絲
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	★日式魚干豆腐湯	煮	小魚干.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：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2025/5/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	爆炒肉片	煮	肉片、洋蔥	清燉鮮蔬嫩雞	煮	高麗菜.雞肉
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	地瓜條併雞堡	炸	地瓜條.雞堡*1
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	什錦肉絲湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、豬肉、竹筍、菇類	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2025/5/21 (星期三)	主食	★古早味油飯	炒	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	義式紅醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	黃金酥炸雞排	炸	雞排	香酥肉排	炸	雞排
	副食	韓式部隊鍋	煮	大白菜、金針菇、泡菜、胡蘿蔔、豬肉	香腸花椰	煮	香腸.花椰菜
	副食	黃金銅鑼燒	烤	銅鑼燒	澎澎餐包	烤	餐包
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	綠豆QQ圓仙草凍	煮	綠豆、QQ圓、仙草凍	檸檬愛玉山粉圓	煮	愛玉.山粉圓.檸檬汁
	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		
	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒里肌肉	滷	豬排	椒麻燒雞翅	滷	雞翅

2025/5/22 (星期四)	副食	鹽酥雞佐黃金脆薯	炸	雞丁、薯條	炒公仔麵	煮	麵.高麗菜.豬肉
	副食	麻辣燙	煮	竹筍、米血、豆皮、豬肉、蒸煮麵	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、大骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
		豆漿			豆漿		
2025/5/23 (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	香草烤雞翅	烤	雞翅	部隊韓味鍋燒肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔	北斗肉圓	蒸	肉圓
	副食	黃金鍋貼佐青花	蒸	鍋貼、青花菜	銀芽干絲	煮	豆芽菜.豆干絲
2025/5/26 (星期一)	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	海芽玉米湯	煮	海帶芽.玉米
	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	★香酥炸魚片	炸	魚片	鮑菇肉片	煮	豬肉.杏鮑菇
2025/5/27 (星期二)	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色豆	★脆薯炸魚柳	炸	薯條.魚條*1
	副食	★黃金蛤蠣茶碗蒸	蒸	雞蛋、蛤蠣、玉米粒	沙鍋滷味	煮	米血糕.豆干.海帶
	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	★筍仔蛋花湯	煮	竹筍.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		
2025/5/28 (星期三)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	爆炒鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	春川炒雞	煮	雞丁、高麗菜、胡蘿蔔,	蔥油拌飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	白菜粉絲	煮	大白菜.粉絲
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
2025/5/29 (星期四)	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	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：30g、總熱量：980kcal		
	主食	★海陸雙拼拌麵	煮	麵、蝦仁、洋蔥、胡蘿蔔、高麗菜、豬肉	古早高麗菜飯	蒸	高麗菜.豬肉.白米
	主菜	霸氣烤雞腿	烤	雞腿	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	蔥香醬燒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、豆干	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋.絞肉
2025/5/29 (星期四)	副食	巧克力杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕	銅鑼燒	烤	銅鑼燒
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜檸檬愛玉	煮	冬瓜糖、檸檬汁、愛玉	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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
2025/5/29 (星期四)	主菜	蜜汁燒烤豬排	烤	豬排	黑胡椒豬排	滷	豬排
	副食	泰式咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞丁	糖醋鐵板豆腐	煮	豆腐
	副食	什錦花椰雙菇	煮	花椰菜、白花菜、菇類	洋芋燉雞	煮	馬鈴薯.雞肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★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
2025/5/29 (星期四)		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		
	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。