

彰化高中113年第一學期113年12月份學生團膳菜單分析表

項目	教育部規定及本校契約規範		1. 豐成食品工廠 (供22天)	2.誠美便當工廠 (供22天)
主食	教育部規定：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等。 <b>本校契約規範：每週至少供應一次糙米飯、五穀飯、胚芽米飯、地瓜飯等為主食。每週提供一次主食變換(米、麵、南北小吃等)。</b>  <b>過敏原食物標示★</b>	<b>12/02~12/06 (一) 5天</b>	1次/週 (12/03地瓜飯) 1次/週 (12/04茄汁蛋炒飯) 1次/週 (12/05糙米飯) 過敏原食物(12/04、12/05)	1次/週 (12/02胚芽米飯) 1次/週 (12/04高麗菜飯) 過敏原食物(12/02)
		<b>12/09~12/13 (二) 5天</b>	1次/週 (12/10地瓜飯) 1次/週 (12/11茄汁義大利麵) 1次/週 (12/12胚芽飯) 過敏原食物(11/07)	1次/週 (12/09胚芽米飯) 1次/週 (12/11茄汁肉醬麵) 過敏原食物(12/09)
		<b>12/16~12/20 (三) 5天</b>	1次/週 (12/17地瓜飯) 1次/週 (12/18古早味米糕) 1次/週 (12/19全穀飯) 過敏原食物(12/18、12/19)	1次/週 (12/16胚芽米飯) 1次/週 (12/18傳統雞肉飯) 過敏原食物(12/16)
		<b>12/23~12/27 (四) 5天</b>	1次/週 (12/24地瓜飯) 1次/週 (12/25海陸雙拼拌麵) 1次/週 (12/26小米飯) 過敏原食物(12/25、12/26)	1次/週 (12/23胚芽米飯) 1次/週 (12/25肉醬手拌麵) 過敏原食物(12/23)
		<b>12/30~12/31 (五) 2天</b>	1次/週 (12/31地瓜飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (12/30胚芽米飯) 過敏原食物(12/30)
		每週至少供應一次全穀類主食	符合	符合
主菜	教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2.提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 本校契約規範： 1.油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之豬腳或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2.加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月： (1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭...等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、...等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 3.冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、葡萄包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 4.傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。 5.豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。 6.魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。 7.所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。 8.素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等)每週至多2次，可供應蛋品。	<b>12/02~12/06 (一) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		<b>12/09~12/13 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		<b>12/16~12/20 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		<b>12/23~12/27 (四) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (12/24)	符合 過敏原食物 (無)
		<b>12/30~12/31 (五) 2天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
副菜一	教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2.提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 本校契約規範： 1.油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之豬腳或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2.加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月： (1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭...等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、...等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 3.冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、葡萄包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 4.傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。 5.豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。 6.魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。 7.所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得	<b>12/02~12/06 (一) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (12/05)	符合 過敏原食物 (12/05)
		<b>12/09~12/13 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (12/10)
		<b>12/16~12/20 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (12/17)
		<b>12/23~12/27 (四) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</b>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (12/23、12/24)

	<p>同外購買成品或半成品供應。</p> <p>8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等) 每週至多2次，可供應蛋品。</p>	<p><b>12/30~12/31（五）2天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/31)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/31)</p>
副菜二	<p>教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2.提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 本校契約規範： 1.油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之醋醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、醋醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2.加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月：(1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熟狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭...等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、...等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 3. 冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、箱香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。 5. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。 6. 魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。 7. 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。 8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等) 每週至多2次，可供應蛋品。</p>	<p><b>12/02~12/06（一）5天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/02)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>
		<p><b>12/09~12/13（二）5天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/09、12/10、12/12)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/12)</p>
		<p><b>12/16~12/20（三）5天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/17、12/20)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/19)</p>
		<p><b>12/23~12/27（四）5天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/23、12/24)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/27)</p>
		<p><b>12/30~12/31（五）2天</b> <b>加工品及油炸次數</b> <b>冷凍主食類及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/30)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>
水果	<p>教育部規定：1份/餐。 本校契約規範：每月供應2次水果(亦可以100%純果汁/蔬菜汁替代)。</p>	<p>每月第一、第三、第五週供應1次水果，第二、第四週供應1次100%果汁</p>	<p>有</p>	<p>有</p>
湯品	<p>教育部規定：避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀根莖類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），且供應頻率1週不超過1次。 本校契約規範：甜湯每週三供應一次，並以低糖之全穀根莖類為主（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），不得供應冰飲。</p>	<p><b>12/02~12/06（一）5天</b> <b>加工品及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/03)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/05)</p>
		<p><b>12/09~12/13（二）5天</b> <b>加工品及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/13)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/10、12/12)</p>
		<p><b>12/16~12/20（三）5天</b> <b>加工品及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/17、12/18、12/20)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/19、12/20)</p>
		<p><b>12/23~12/27（四）5天</b> <b>加工品及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (12/26、12/27)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/24、12/27)</p>
		<p><b>12/30~12/31（五）2天</b> <b>加工品及醃菜類次數</b> <b>海鮮類及豆製品次數</b></p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>	<p>符合 過敏原食物 (12/30)</p>
其他建議事項	<p>1.盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮...等。 2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。 3.公告菜單以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。 本校契約規範：應於期間每月食譜由廠商營養師開設（並於食譜下方署名），廠商需於每月20號前（一式兩份，一份合作消費合作社，一份營養師），將當月菜單菜色及所含食材內容、烹調方式（蒸、煮、炒、炸、煎、燉等）及營養分析交由機關營養師審查無誤後方成立，且成立後，非經機關同意，不得任意更改設計之食譜。</p>	<p><b>12/02-12/31共計22天</b></p>	<p>（1）副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 （2）熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 （3）倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。</p>	<p>（1）副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 （2）熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 （3）倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。</p>
契約規範	<p>營養分析</p>	<p>依據學校午餐食物內容及營養基準 高中男生 熱量 900~1050 蛋白質(克) 39 脂肪(克) 32 鈣(毫克)400 鉀(毫克)960 高中女生 熱量 680~810 蛋白質(克) 30 脂肪(克) 25 鈣(毫克)400 鉀(毫克)960</p>	<p>熱量大部分足夠且總熱量計算正確</p>	<p>熱量大部分足夠且總熱量計算正確</p>

◎備註：

1.因米腸、洋芋（薯條或薯餅）、蘿蔔糕、地瓜、芋頭、包子類、饅頭類等與飯或麵同為主食類，另水餃、鍋貼、水煎包、豬肉餡餅、裹粉熱狗等也有含主食部分，所以請各家廠商開立菜單時請留意，應避免同時有薯條及包子，以免當餐主食過多，建議副菜多採天然食材混炒較佳，以維護學生均衡營養。

2.建議主菜可使用鴨肉或魚肉以增加變化。

3.本校甜湯得提供冷飲，建請廠商開立甜湯多採綠豆.紅豆.薏仁.芋頭.麥片.豆花.花豆.燒仙草或地瓜等天然食材。

4.契約規範請標示食材內容，並標示至少三項主要食材，俾利讓師生及家長瞭解。

5.廠商應供應方便師生於學校食用之水果種類，避免供應如百香果等不便食用之水果。

6.請廠商每日確實執行教育部校園食材登錄。