

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
2024/12/2 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	鐵路排骨	滷	豬排
	副食	蘑菇肉片	煮	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、豆干	★牽絲cheese蛋	煮	雞蛋.乳酪絲.玉米
	副食	★黃金蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋、玉米粒、蝦仁	鐵板豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	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：30g、總熱量：1002kcal		
2024/12/3 (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	檸檬燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔
	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	爆香肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/12/4 (星期三)	主食	★茄汁蛋炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉	高麗菜飯	煮	高麗菜.米.紅蘿蔔.豬肉
	主菜	北平炒鴨	炒	鴨肉、九層塔	卡啦雞腿排	炸	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	白蘿蔔、凍豆腐、胡蘿蔔、玉米穗、海帶結	起酥蛋糕	烤	起酥蛋糕*1
	副食	楓糖小可頌	烤	可頌	黑胡椒豆腐	煮	豆腐
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	八寶冬瓜燒仙草	煮	綠豆、花豆、冬瓜糖、仙草汁	綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	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		
2024/12/5 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	菲力雞排	煮	雞排	三杯雞	煮	雞肉.米血
	副食	★番茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★雞堡碰魚條	炸	雞堡*1.魚條*1
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	冬瓜煲	煮	冬瓜.木耳.豆皮.菇
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.雞蛋.玉米
		豆 漿			豆 漿		
	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		
2024/12/6 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、彩椒、洋蔥	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬肉
	副食	麻辣五更煲	煮	竹筍、米血、豆皮、豬肉	北斗炊肉圓	蒸	肉圓*1
	副食	眷村水餃*2	蒸	水餃	絲絲海帶	煮	海帶.豆干.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	小白菜	煮	小白菜
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	豆薯金菇湯	煮	豆薯.金針菇
	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		
2024/12/9 (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烤雞腿	烤	雞腿	糖醋咕咾肉	煮	豬肉.番茄.馬鈴薯
	副食	麻婆豆腐	煮	絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆	薯條雞丁炸物	炸	薯條.鹽酥雞
	副食	★日式章魚丸	烤	魷魚丸	小吃滷味	煮	豆干.豆皮.海帶
	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、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜.木耳.豆皮.菇
	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	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米

2024/12/10 (星期二)	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	清湯燉雞	煮	雞肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	★肉燥蒸蛋	蒸	豬肉.雞蛋
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	花椰菜、菇類、蝦仁	灶咖滷筍干	煮	筍干.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、薑絲	★玉米蛋絲湯	煮	玉米.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		
2024/12/11 (星期三)	主食	茄汁義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.番茄.玉米
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁	黃金脆炸雞排	炸	雞排
	副食	蔥爆炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	丹麥巧克力	烤	巧克力丹麥麵包*1
	副食	巧克力QQ球	烤	QQ球	花椰火腿	煮	花椰菜.火腿
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉、QQ	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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2024/12/12 (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	豬肉、豆芽菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	米血燒雞	煮	米血.雞肉.紅蘿蔔
	副食	★海鮮魷魚鍋	煮	大白菜、金針菇、魷魚圈、胡蘿蔔、豆皮	★雙圓蝦蛋燒	煮	蝦球.鵪鶉蛋.大白菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.木耳
		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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/12/13 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	柴魚照燒雞翅	滷	雞翅
	副食	古早味滷肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	芝麻壽喜豚燒	煮	洋蔥.豬肉
	副食	鮮肉湯包*1	蒸	湯包	醋溜豆腐	煮	豆腐*1.青豆仁.木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、三色豆、馬鈴薯	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：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2024/12/16 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	南法茄汁肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	芹菜炒豆干	炒	芹菜、豬肉、豆干、洋蔥、胡蘿蔔	豆腐肉燥	煮	豆腐.豬肉
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼*1
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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		
2024/12/17 (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	炒	豬肉、洋蔥	鹹水雞	煮	雞肉.小黃瓜.脆筍.豆皮
	副食	蜜汁烤翅腿	烤	翅小腿	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	奶皇包	蒸	奶皇包*1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	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：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2024/12/18 (星期三)	主食	★古早味米糕	煮	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	傳統雞肉飯	煮	*1
	主菜	酥炸黃金雞排	炸	雞排	鐵路豬大排	滷	豬排
	副食	府城肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	蜂蜜可頌	烤	可頌
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅	維力炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★冬至湯圓奶茶	煮	黑糖、紅豆、湯圓、奶粉	紅豆湯圓	煮	紅豆.湯圓

	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		
2024/12/19 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒無骨里肌肉	煮	豬排	麻油雞	煮	雞肉.米血糕.高麗菜
	副食	鹽酥雞佐黃金脆薯	炸	雞丁、薯條	蒙古烤肉	煮	豆芽菜.豬肉.豆干.紅蘿蔔
	副食	麻辣燙	煮	竹筍、豆皮、米血、豬肉、蒸煮麵	★脆炸豬柳拚魷魚丸	炸	豬肉條.魷魚丸*1
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、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：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		
2024/12/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	和風烤雞翅	烤	雞翅	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔、豆輪	捲捲豬柳	煮	洋蔥.通心麵.豬肉
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	絞肉、三色豆、雞蛋	黃瓜木耳	煮	大黃瓜.木耳.菇
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★荀香蛋花湯	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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2024/12/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	醬燒豚肉排	滷	豬排
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	★黃金海鮮卷	炸	海鮮卷	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉
	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	玉米海芽湯	煮	玉米.海帶芽
	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		
2024/12/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	瓜仔雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	春川炒雞	煮	雞丁、高麗菜、胡蘿蔔	★焗烤洋芋	煮	馬鈴薯.玉米.豬肉.乳酪絲
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.豆干
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	★魚干日式豆腐湯	煮	魚干.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：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2024/12/25 (星期三)	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵、蝦仁、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉	肉醬手拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干
	主菜	黃金炸雞腿	炸	雞腿	黃金三節翅	炸	雞翅
	副食	麻糬可頌	烤	麻糬可頌	韓國麻糬球	烤	麻糬球*1
	副食	醬燒炒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、豆干	綜合關東煮	煮	米血.火鍋料
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	九份老街芋圓燒	煮	芋圓.地瓜圓
	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：30g、總熱量：980kcal		
2024/12/26 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒蜜汁燒豬排	煮	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	泰式醬燒雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞丁	芝麻球偎薯條	炸	芝麻球*1.薯條
	副食	什錦花椰雙菇	炒	花椰菜、白花菜、菇類	冬瓜肉末	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍、木耳、雞蛋、豆腐、胡蘿蔔	麵線糊		麵線.竹筍.木耳
		豆漿			豆漿		
	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	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	芝麻香海帶	煮	海帶.紅蘿蔔

2024/12/27 (星期五)	副食	小瓜佐港式燒賣	蒸	燒賣、小黃瓜	★QQ魯蛋	滷	雞蛋*1
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★金菇蛋花湯	煮	金針菇.雞蛋
	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		
2024/12/30 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔,	香腸雞塊雙色	炸	香腸*1.雞塊*1
	副食	★黃金玉米蛋蛋	炒	玉米粒、胡蘿蔔、雞蛋	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/12/31 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	鳳梨燒雞	煮	鳳梨.雞肉
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	雞蛋、豆腐、蕃茄	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	紅燒獅子頭	煮	豬絞肉	紅燒豬腩	煮	紅蘿蔔.白蘿蔔.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	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：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
豬肉來源產地		台灣			台灣		
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。