

# 國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳5月菜單

日期		豐 成			誠 美		
		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2026/5/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	菲力雞排	滷	雞排
	副食	蒙古炒肉	炒	肉片.高麗菜.金針菇	薯餅拼雞塊	炸	薯餅1雞塊1
	副食	鮮菇炒四季豆	炒	四季豆.胡蘿蔔.菇類	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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		
2026/5/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	高鐵里肌	魯	豬排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	★客家小炒	煮	豆干.紅蘿蔔.魷魚.豬肉
	副食	維力炒炸醬麵	炒	高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒸煮麵.炸醬	咖哩燒肉	煮	洋蔥.馬鈴薯.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	空心菜	煮	空心菜
	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：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		
2026/5/6 (星期三)	主食	茄汁可果美炒飯	炒	白米.高麗菜.三色豆.豬肉	高麗菜拌飯	煮	高麗菜.豬肉.紅蘿蔔.白米
	主菜	燒烤雞腿	烤	雞腿	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	韓式泡菜火鍋	煮	大白菜.年糕.肉片.胡蘿蔔.泡菜.火鍋料	★黑森林蛋糕	烤	蛋糕
	副食	★巧克力瑞士捲	烤	巧克力瑞士捲	辣炒年糕	煮	年糕條.大白菜
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★瓜瓜圓紅茶拿鐵	煮	地瓜圓.芋圓.紅茶包.奶粉	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖.山粉圓
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/5/7 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米.紫米	白米飯	蒸	白米
	主菜	轟炸雞排	炸	雞排	清湯香嫩雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋.蕃茄.豆腐	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	彩繪福州丸	煮	福州丸.大白菜.胡蘿蔔	瓜仔肉燥	煮	花瓜.豆干.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青花菜	煮	青花椰
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
		豆 漿			豆 漿		
	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		
2026/5/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	香菇肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜.絞肉	筍干燒肉	煮	豬肉.麻竹筍干
	副食	★黃金海鮮魚排	炸	魚片	醬燒肉包子	蒸	醬燒肉包
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	山東白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔.乾木耳
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.海帶芽.薑絲	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2026/5/11 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞排	古早味滷排骨	滷	豬肉
	副食	麻婆蔥燒豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	★番茄炒蛋	煮	雞蛋.番茄
	副食	台式香腸	烤	香腸	招牌滷味	煮	豆干.海帶.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜	海芽玉米湯	煮	海帶芽.玉米
	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁滷豬排	煮	豬排	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥

2026/5/12 (星期二)	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	★柳葉魚地瓜球	炸	柳葉魚.地瓜球
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	白花菜.青花菜.菇類.蝦仁	洋芋燉肉	煮	洋芋.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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		
2026/5/13 (星期三)	主食	鐵板義大利麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	蔥爆竹筍炒肉片	炒	竹筍.肉片.胡蘿蔔.青蔥	法式炸豬排	炸	豬排
	副食	塔香四季豆+鹽酥雞	炸	雞丁.四季豆	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅
	副食	★手工窯烤PIZZA	烤	PIZZA	爆炒培根	煮	洋蔥.培根.青花椰
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★QQ仙草凍烤奶	煮	QQ.仙草凍.紅茶.奶粉	珍珠奶茶	煮	紅茶包.粉圓.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		
2026/5/14 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞腿堡	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.金針菇.胡蘿蔔.魷魚圈	金門炒泡麵	煮	乾麵條.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉
	副食	川味蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬肉
	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	★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：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		
2026/5/18 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	墨西哥炭烤雞腿	烤	雞腿	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	芹菜炒豆干	炒	芹菜.豆干.肉絲	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	★柴香蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁.香菇.柴魚片	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2026/5/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒里肌肉	煮	豬排	鹹水雞	煮	雞肉.百頁豆腐.竹筍
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	★京都蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	甜茄肉醬	煮	洋蔥.番茄.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	地瓜葉	煮	地瓜葉
	湯品	什錦肉絲湯	煮	竹筍.胡蘿蔔.菇類.肉絲	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.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：28g、總熱量：984kcal		
2026/5/20 (星期三)	主食	★古早味米糕	炒	糯米.老薑片.豬肉.香菇.蝦米	韓式燒肉拌飯	煮	豬肉.洋蔥.韓式泡菜.白米
	主菜	黃金酥炸雞排	炸	雞排	黃金脆雞排	炸	雞排
	副食	彩繪瓜瓜炒肉絲	煮	大黃瓜.肉絲.金針菇	★蜂蜜瑞士捲	烤	瑞士捲
	副食	★巧克力布朗尼	烤	布朗尼	回鍋肉片	煮	豬肉.豆芽菜.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	奶茶仙草凍	煮	仙草凍.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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/5/21 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥炒肉片	炒	豬肉.洋蔥	豪氣豬排	滷	豬排
	副食	鹽酥雞+馬鈴薯條	炸	雞丁.馬鈴薯條	咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.豬肉
	副食	麻辣燙	煮	竹筍.米血.豆皮.豬肉.煮煮麵	酸菜炒麵腸	煮	酸菜.麵腸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.大骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.紅蘿蔔
		水 果			水 果		
	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		

2026/5/22 (星期五)	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	海結燉肉	煮	海帶結.豬肉
	副食	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔.胡蘿蔔.肉丁	蔥花吉拿棒	蒸	蔥花卷
	副食	鍋貼*1	蒸	鍋貼	筍仔羹	煮	竹筍.豬肉
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2026/5/25 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	★黃金喀滋魚排	炸	魚片	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	蘑菇拌飯豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	糖醋肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	台式烤香腸	烤	香腸	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	日式味噌湯	煮	洋蔥.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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2026/5/26 (星期二)	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	椒麻雞丁	煮	雞肉.洋蔥
	副食	部隊春川炒雞	煮	雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	金門炒泡麵	煮	乾麵條.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
	副食	麥克雞塊*2	炸	小雞塊	貢丸肉燥	煮	貢丸.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.薑絲	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2026/5/27 (星期三)	主食	肉絲醬拌麵	煮	麵.胡蘿蔔.高麗菜.豬肉	維力酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干
	主菜	烤肉醬燒雞腿	烤	雞腿	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	★波堤甜甜圈	烤	甜甜圈	★摩卡咖啡捲	烤	咖啡卷
	副食	醬燒豬柳炒乾片	炒	豬柳.洋蔥.胡蘿蔔.豆干	★鍋燒綜合滷味	煮	米血.甜不辣.鰻鶉蛋.紅蘿蔔
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	青江菜	煮	青江菜
	湯品	百香愛玉椰果	煮	百香果.愛玉.椰果	波霸奶茶	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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/5/28 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	醬燒蜜汁燒豬排	煮	豬排	花瓜燒雞	煮	花瓜.雞肉
	副食	濃郁咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	香酥豬柳條	炸	豬肉
	副食	什錦花椰雙菇	煮	青花菜.白花菜.菇類	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	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.雞蛋.胡蘿蔔.豆腐.木耳	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		豆漿			豆漿		
2026/5/29 (星期五)	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			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	菲力雞排	煮	雞排	黑胡椒豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	柴香關東煮	煮	白蘿蔔.大溪黑豆乾.胡蘿蔔.海帶結.玉米穗	★奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	湯包*1	蒸	湯包	海帶干片	煮	海帶.豆干片
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍.大骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
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。