

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
2026/6/1 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蜜汁雞排	烤	雞排	香濃咖哩燒肉	煮	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	奶油肉片豆干拌炒	炒	豬肉.豆干.胡蘿蔔	卡啦翅腿拼雞塊	炸	翅腿X1.雞塊X1
	副食	港式燒賣*1	蒸	燒賣*1	三杯豆包卷	煮	豆包.九層塔.洋蔥
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.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		
2026/6/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	梅花豬排骨	煮	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	豬肉.高麗菜.金針菇.胡蘿蔔	肉燥麵筋	煮	豬肉.麵筋
	副食	★柴香蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.柴魚片.玉米粒.蝦仁	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	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	味噌湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌
	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		
2026/6/3 (星期三)	主食	嘉義雞絲飯	煮	白米.高麗菜.雞肉.三色豆	★蝦香高麗菜拌飯	煮	高麗菜.米.蝦皮.紅蘿蔔.豬肉
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	香香炸雞排	炸	雞排
	副食	蔥爆竹筍炒肉片	炒	竹筍.肉片.胡蘿蔔.青蔥	★大理石蜂蜜蛋糕	烤	蜂蜜蛋糕X1
	副食	★熱狗酥皮捲	烤	熱狗酥皮捲	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.豆芽菜
	青菜	油菜	川燙	油菜	青花椰	煮	青花椰
	湯品	★湯圓紅茶烤奶	煮	湯圓.紅茶包.奶粉	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/6/4 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋.豆腐.蕃茄	客家小炒	煮	豆干.豬肉.紅蘿蔔
	副食	鮮蔬快炒公仔麵	炒	高麗菜.胡蘿蔔.木耳.王子麵	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2026/6/5 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金炸豬排	炸	豬排	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	香菇肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜.香菇	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼X1
	副食	菇菇彩椒四季豆	炒	四季豆.彩椒.菇類	白菜滷	煮	大白菜.紅蘿蔔.金針菇.乾木耳
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	空心菜	煮	空心菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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		
2026/6/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	燒烤雞腿	烤	雞腿	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	麻婆拌飯豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	無骨雞米花	炸	雞米花
	副食	小瓜拌紫米丸	蒸	紫米丸.小黃瓜	奇美鮮肉水餃	煮	水餃X2
	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.排骨	★魚干海芽豆腐湯	煮	小魚乾.海帶芽.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		
2026/6/9 (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	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	瓜仔肉燥	煮	花瓜.豬肉.豆干
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	花椰菜.菇類.蝦仁	泰式炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜

	湯品	★柴香豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.柴魚片	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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2026/6/10 (星期三)	主食	炸醬麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色豆	鐵板蘑菇醬拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	轟炸鹽酥雞佐馬鈴薯	炸	雞丁.馬鈴薯	喜炸豬排	炸	豬排
	副食	綜合小火鍋	煮	玉米穗.胡蘿蔔.海帶結.小四方乾	韓式炒年糕	煮	年糕.洋蔥.大白菜.豬肉
	副食	★PIZZA	烤	PIZZA	★蜂蜜可頌	烤	可頌X1
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚.山粉圓
	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		
2026/6/11 (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	冬瓜燒雞	煮	雞肉.冬瓜
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	招牌滷味	煮	豆干.海帶
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.金針菇.胡蘿蔔.魷魚圈	★起士熱狗	煮	熱狗X1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2026/6/12 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬燒雞排	烤	雞排	古厝筍干燒肉	煮	筍干.豬肉
	副食	筍乾滷肉	煮	筍乾.肉丁	高麗菜炒菇	煮	高麗菜.菇.豆皮
	副食	鮮肉湯包*1	蒸	湯包	★蔥花捲	烤	蔥花條X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2026/6/15 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	肉丁.洋蔥.彩椒	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★三杯魷魚圈	炒	魷魚圈.豆干片.杏鮑菇.九層塔	★麻婆菜碗蒸	蒸	雞蛋.豬肉
	副食	彩繪福州丸	煮	福州丸.大白菜	卡啦三節炸翅	炸	雞翅X1
	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	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2026/6/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥炒肉片	炒	肉片.洋蔥	蔥爆豬柳條	滷	豬柳條.蔥
	副食	蜂蜜檸檬烤翅腿	烤	翅小腿	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/6/17 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米.老薑片.香菇.豬肉.蝦米	鹹豬肉炒飯	煮	白米.豬肉.洋蔥
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	★柴香高麗大阪燒	煮	高麗菜.雞蛋.柴魚片.胡蘿蔔.豬肉	米血關東煮	煮	米血.白蘿蔔.豬肉
	副食	★巧克力布朗尼	烤	巧克力布朗尼	★摩卡咖啡卷	烤	咖啡捲X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	瓜瓜圓仙草凍	煮	地瓜圓.芋圓.仙草凍	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2026/6/18 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬里肌	煮	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	麻辣燙	煮	米血.竹筍.豬肉.蒸煮麵	打拋肉	煮	洋蔥.豬肉.番茄
	副食	檸檬雞柳條	炸	雞柳條	★筍仔魷魚羹	煮	竹筍.豬肉.紅蘿蔔.木耳.魷魚
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.排骨	日系味噌湯	煮	豆腐.味噌
		水 果			水 果		

	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		
2026/6/22 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	傳家豬里肌	煮	豬排	糖醋咕咾肉	蒸	肉丁
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色豆.蘑菇醬	★豆鼓蒜蛋燒	炸	雞蛋X1
	副食	台式香腸	烤	香腸	招牌滷味	煮	豆干.豆干結.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	脆筍湯	煮	竹筍
	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		
2026/6/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	爆炒沙茶雞丁	煮	雞肉.洋蔥
	副食	★黃金魚排	炸	魚排	咖哩燉肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	什錦花椰雙菇	煮	花椰菜.白花菜.菇類	★魚條雞塊雙拼	煮	魚條X1雞塊X1
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜.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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2026/6/24 (星期三)	主食	手工炒烏龍麵	炒	烏龍麵.高麗菜.胡蘿蔔.豬肉	擔仔肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	轟炸喀滋雞腿	炸	雞腿	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	★巧克力QQ球	烤	巧克力QQ球	海結燒貢丸	煮	海帶結.貢丸
	副食	蘑菇豬柳炒乾片	炒	豬柳.洋蔥.胡蘿蔔.豆干	醬燒肉包	蒸	肉包X1
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁.紅茶包.奶粉	紅豆西米露	煮	紅豆.西米谷
	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		
2026/6/25 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉.洋蔥.青蔥	醬燒豬排	滷	豬排
	副食	春川炒雞	煮	雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	豬肉餡餅	蒸	豬肉餡餅	鹹水雞	煮	雞肉.竹筍.百頁豆腐
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青花菜	煮	青花菜
	湯品	★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
		豆漿			豆漿		
2026/6/26 (星期五)	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	泰式咕咾雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	韓式燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	奶香七彩通心麵	煮	通心麵.三色豆	川味酸菜麵腸	煮	酸菜.麵腸
	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉	鮮肉水餃	煮	水餃X2
	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	豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌
2026/6/29 (星期一)	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	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路豬排	魯	豬排	宮保雞丁	煮	雞肉.花生.洋蔥
	副食	★洋蔥蝦仁炒蛋	炒	雞蛋・洋蔥・蝦仁	★阿婆滷蛋	滷	水煮蛋X1
	副食	筍乾燒雞	煮	筍乾.雞丁	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲	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。