

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
2024/6/3 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	肉片、高麗菜、胡蘿蔔、金針菇、豆皮	★起司球X1熱狗球X1	炸	起司球.熱狗
	副食	黃金地瓜碰	炸	地瓜碰	糖醋肉丁	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	日式豆腐湯	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/6/4 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒,	鐵路排骨肉	滷	豬肉
	副食	佛蒙特咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	副食	如意水餃	蒸	水餃	白菜魷魚	煮	大白菜.魷魚.乾木耳.金針菇
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍、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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/6/5 (星期三)	主食	焗烤粉紅醬義大利麵	煮	義大利麵、洋蔥、三色豆、絞肉	維力酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	酥炸無骨雞排	炸	雞排
	副食	香濃巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	雙層巧克力鬆餅	烤	鬆餅
	副食	青花佐茄汁熱狗	煮	熱狗、青花菜	綜合麻辣燙	煮	黃金魚蛋.豆皮.貢丸
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔
	湯品	綠豆波霸仙草凍	煮	綠豆、粉圓、仙草凍	珍珠奶綠	煮	粉圓.綠茶包.奶精
	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		
2024/6/6 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	煮	白米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	玉米雞丁	煮	玉米.雞肉.紅蘿蔔
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★柴香手工滑嫩布丁蒸蛋	蒸	雞蛋	塔香豆腸	煮	豆腸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔、玉米粒	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
		百分百果汁【柳橙】			百分百果汁【柳橙】		
	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		
2024/6/7 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	日式壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	海鮮鮮筍總匯	煮	大白菜、竹筍、胡蘿蔔、木耳、豬肉、魷魚圈	黃瓜溜肉	煮	黃瓜.豬肉.木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋
	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		
2024/6/11 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	蜜燒豬排	滷	豬排
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豆輪、肉丁	★柳葉魚	炸	柳葉魚
	副食	★紅蘿蔔炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	大溪滷味	煮	豆干.米血
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	炒竹筍	煮	竹筍
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜

	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2024/6/12 (星期三)	主食	焗烤韓式泡菜豬肉炒飯	炒	白米、高麗菜、豬肉、三色豆、泡菜	韓式泡菜炒飯	煮	泡菜.豬肉.白米.洋蔥
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	黃金炸雞翅	炸	雞翅
	副食	薯條佐魷魚大拼盤	炸	薯條、魷魚條	銅鑼燒	烤	銅鑼燒
	副食	巧克力QQ球	烤	QQ球	★黃金魚蛋蝦球煲	煮	魚蛋.蝦球
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★雙Q奶茶	煮	QQ、波霸、紅茶包、奶粉	椰果愛玉百香綠	煮	椰果.愛玉.綠茶包
	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		
2024/6/13 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	煮	白米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	咖哩燒雞	煮	雞肉.洋蔥.洋芋
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色豆	客家小炒	煮	豆干.豬肉.紅蘿蔔
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍、排骨	★玉米濃湯	煮	洋芋.玉米.雞蛋
		水 果			水 果		
	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		
2024/6/14 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	糖醋雞排	滷	雞排
	副食	三杯魷魚圈	煮	魷魚圈、豆干、杏鮑菇、九層塔	熱炒香腸	煮	香腸.木耳.四季豆
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼	黑胡椒豬柳	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆皮	味噌豆腐湯	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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2024/6/17 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	黑胡椒豬排	煮	豬排	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★薯餅X1起司雞肉圈X1	炸	薯餅.起司雞肉圈
	副食	上海湯包	蒸	湯包	紅燒豬腩	煮	豬肉.紅蘿蔔.白蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2024/6/18 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	秘製醬燒雞腿	烤	雞腿	酸菜筍片雞	煮	雞肉.竹筍.酸菜
	副食	雙蘿嫩肉	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉、小豆輪	★蝦仁茶碗蒸	蒸	蝦仁.雞蛋
	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、雞蛋、豆腐、胡蘆蔔、木耳	日式豆腐湯	煮	洋蔥.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：28g、總熱量：962kcal		
2024/6/19 (星期三)	主食	什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	茄汁肉醬麵	煮	麵條.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	香酥豆乳雞	炸	雞丁	喜炸豬排	炸	豬排
	副食	花椰拌花枝丸	煮	花椰菜、花枝丸、彩椒	黑眼豆豆包	烤	黑眼豆豆餐包
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	四季豆培根	煮	四季豆.培根
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★黑糖湯圓烤奶	煮	黑糖、湯圓、奶粉	波霸奶茶	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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		

2024/6/20 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	白米飯	煮	白米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	三杯雞	煮	雞肉.紅蘿蔔.米血糕
	副食	★焗烤奶香通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色豆、起司絲	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜
	副食	黃金炸雞堡	炸	雞堡	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		百分百果汁【蘋果】			百分百果汁【蘋果】		
	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		
2024/6/21 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	洋蔥鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥、蒜苗	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	蜜汁翅小腿	烤	翅小腿	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	筍仔肉絲	煮	竹筍.肉絲
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2024/6/24 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	烤肉醬香雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	鍋貼1雞塊1	炸	鍋貼.雞塊
	副食	台式香腸	烤	香腸	咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	竹筍湯	煮	竹筍
	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：30g、總熱量：980kcal		
2024/6/25 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞肉
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、蕃茄、九層塔	豬肉水餃	煮	水餃
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	米血滷味	煮	米血.豆干.豆皮.海帶
	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	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2024/6/26 (星期三)	主食	雞肉飯	炒	白米、雞肉、三色丁、洋蔥、絞肉	鹹豬肉炒飯	煮	豬肉.洋蔥.白米
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	黃金雞排	炸	雞排
	副食	斗南煉乳饅頭	炸	饅頭、煉乳	牛角可頌	烤	可頌
	副食	★肉羹白菜滷	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、豆皮、蝦米、肉羹	酸菜麵腸	煮	酸菜.麵腸
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★香濃可可QQ	煮	可可粉、QQ、奶粉	仙草凍奶茶	煮	仙草.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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/6/27 (星期四)	主食	紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	煮	白米
	主菜	★黃金魚排	炸	魚排	照燒豬里肌	滷	豬肉
	副食	東坡燒肉	煮	筍乾、小豆輪、豬肉	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	瓜仔肉燥	煮	花瓜.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、玉米粒	★魚干豆腐湯	煮	小魚干.豆腐
		水 果			水 果		
	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		
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
<p>營養師叮嚀：</p> <p>◎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★。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>		