

彰化高中114年第一學期114年9月份學生團體菜單分析表

項目	教育部規定及本校契約規範		1. 豐成食品工廠 (供21天)	2.誠美便當工廠 (供21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。 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)。  過敏原食物標示★	09/01~09/05（一）5天	1次/週（09/02地瓜飯） 1次/週（09/03油蔥什錦炒麵） 1次/週（09/04糙米飯） 過敏原食物(09/04)	1次/週（09/01胚芽米飯） 1次/週（09/03義式肉醬麵） 過敏原食物(09/01)
		09/08~09/12（二）5天	1次/週（09/09地瓜飯） 1次/週（09/10黃金鮑魚炒飯） 1次/週（09/11燕麥飯） 過敏原食物(09/10、09/11)	1次/週（09/08胚芽米飯） 1次/週（09/10傳統雞絲飯） 過敏原食物(09/08)
		09/15~09/19（三）5天	1次/週（09/16地瓜飯） 1次/週（09/17日式炒烏龍） 1次/週（09/18小米飯） 過敏原食物(09/18)	1次/週（09/15胚芽米飯） 1次/週（09/17阿嬤乾拌麵） 過敏原食物(09/15)
		09/22~09/26（四）5天	1次/週（09/23地瓜飯） 1次/週（09/24古早味油飯） 1次/週（09/25蕎麥飯） 過敏原食物(09/24、09/25)	1次/週（09/22胚芽米飯） 1次/週（09/24韓式燴飯） 過敏原食物(09/22)
		09/30~09/30（五）1天	1次/週（09/30地瓜飯） 過敏原食物(無)	1次/週（09/30胚芽米飯） 過敏原食物(09/30)
		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」處理之醃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)、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、筍香包、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、梅菜、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、千絲、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、素九、素排...等)每週至多2次，可供應蛋品。	09/01~09/05（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	符合 過敏原食物 (09/03)	符合 過敏原食物 (無)
		09/08~09/12（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	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		09/15~09/19（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	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		09/22~09/26（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	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		09/30~09/30（五）1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	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」處理之醃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)、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、筍香包、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、梅菜、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	09/01~09/05（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	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (09/01、09/02)
		09/08~09/12（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	符合 過敏原食物 (09/08、09/10)	符合 過敏原食物 (無)
		09/15~09/19（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	符合 過敏原食物 (09/16)	符合 過敏原食物 (09/15、09/19)
		09/22~09/26（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	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (09/24、09/25)

	<p>乾、干絲、百頁、豆皮等) 至少<b>2份/週</b>或<b>8次/月</b>。</p> <p><b>6. 魚類</b>(包括各式海鮮) 供應至少<b>1份/週</b>。</p> <p><b>7. 所有菜餚</b>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。</p> <p><b>8. 素食供應</b>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<b>2次</b>, 可供應蛋品。</p>	<p><b>09/30~09/30 (五) 1天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>	<p>符合過敏原食物(無)</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： <b>1.</b>油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖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)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 <b>2.</b>加工品及半成品包含以下各項，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、豆花...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。 <b>3.</b>冷凍主食類限使用以下<b>18</b>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、茴香包、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。 <b>4.</b>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。 <b>5.</b>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<b>2份/週</b>或<b>8次/月</b>。 <b>6. 魚類</b>(包括各式海鮮) 供應至少<b>1份/週</b>。 <b>7. 所有菜餚</b>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。 <b>8. 素食供應</b>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<b>2次</b>, 可供應蛋品。</p>	<p><b>09/01~09/05 (一) 5天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>	<p>符合過敏原食物(09/04)</p>
		<p><b>09/08~09/12 (二) 5天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/11、09/12)</p>	<p>符合過敏原食物(09/08、09/09)</p>
		<p><b>09/15~09/19 (三) 5天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/15)</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>
		<p><b>09/22~09/26 (四) 5天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/22、09/25)</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>
		<p><b>09/30~09/30 (五) 1天</b></p> <p>加工品及油炸次數</p> <p>冷凍主食類及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/30)</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：五、為提升午餐品質，廠商每週二將輪流提供一次<b>100%</b>果汁或水果或豆漿，<b>100%</b>果汁容量不得少於<b>250ml</b>，品項依學校建議符合合作社販售食品規範為原則。</p>	<p>每週輪流供應1次水果、<b>100%</b>果汁或豆漿。</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>09/01~09/05 (一) 5天</b></p> <p>加工品及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/01、09/02、09/03)</p>	<p>符合過敏原食物(09/01)</p>
		<p><b>09/08~09/12 (二) 5天</b></p> <p>加工品及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/10)</p>	<p>符合過敏原食物(09/08)</p>
		<p><b>09/15~09/19 (三) 5天</b></p> <p>加工品及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/15)</p>	<p>符合過敏原食物(09/15、09/16、09/19)</p>
		<p><b>09/22~09/26 (四) 5天</b></p> <p>加工品及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(09/22、09/24、09/25)</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>
		<p><b>09/30~09/30 (五) 1天</b></p> <p>加工品及醃菜類次數</p> <p>海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合過敏原食物(無)</p>	<p>符合過敏原食物(09/30)</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：歷約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>09/01-09/30</b>共計<b>21</b>天</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 <b>900~1050</b> 蛋白質(克) <b>39</b> 脂肪(克) <b>32</b> 鈣(毫克)<b>400</b> 鈉(毫克)<b>960</b> 高中女生 熱量 <b>680~810</b> 蛋白質(克) <b>30</b></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。