

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及訂購單

日期		豐 成			誠 美		
		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2025/9/1 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	鐵路肉排	滷	豬排
	副食	蜜汁杏鮑菇	煮	白蘿蔔、杏鮑菇、胡蘿蔔、白芝麻	★薯條柳葉魚雙拼	炸	柳葉魚.薯條
	副食	紫米丸	蒸	紫米丸	豆干滷味	煮	豆干.海帶
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★雪花菇菇湯	煮	高麗菜、金針菇、雞蛋	★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：30g、總熱量：1002kcal		
2025/9/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ碳烤雞腿	烤	雞腿	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	蘑菇拌飯豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍、胡蘿蔔、豬肉、青蔥	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	日式豆腐湯	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		
2025/9/3 (星期三)	主食	油蔥什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉、木耳、油蔥酥	義式肉醬麵	煮	麵.洋蔥.玉米.豬肉
	主菜	★黃金椒鹽魚片	炸	魚片	香脆卡啦雞排	炸	雞排
	副食	阿呆滷味	煮	白蘿蔔、大溪黑豆乾、胡蘿蔔、玉米、海帶結	高麗菜培根	煮	高麗菜.培根
	副食	窯烤PIZZA	烤	PIZZA	巧克力鬆餅	烤	鬆餅
	青菜	油菜	川燙	油菜	青花椰	煮	青花椰
	湯品	★湯圓奶茶	煮	湯圓、紅茶包、奶粉	仙草凍奶茶	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：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2025/9/4 (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
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	豬肉水餃	煮	水餃
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
		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		
2025/9/5 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	鳳梨咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒、鳳梨	菲力雞排	滷	雞排
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞肉	回鍋干片	煮	豆干.紅蘿蔔.豆芽菜
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	咖哩燒肉	煮	洋蔥.豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	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		
2025/9/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	醬燒雞排	煮	雞排	照燒肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	雞蛋、豆腐、蕃茄	雞堡碰芝麻球	炸	雞堡.芝麻球
	副食	蔥爆炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	★冬瓜魷魚	煮	冬瓜.魷魚.玉米筍
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	白菜鮮菇湯	煮	大白菜、菇類、胡蘿蔔、木耳	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米

2025/9/9 (星期二)	主菜	北平炒鴨	炒	鴨肉、九層塔	番茄嫩雞	煮	雞肉.番茄
	副食	壽喜燒肉	煮	豬肉、高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔	越南河粉	煮	冬粉.豆芽菜.豬肉
	副食	喀拉翅小腿	炸	翅小腿	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	筍香大骨湯	煮	竹筍、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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2025/9/10 (星期三)	主食	★黃金鮪魚炒飯	炒	白米、高麗菜、玉米粒、洋蔥、鮪魚罐頭	傳統雞絲飯	蒸煮	白米.豬肉.雞肉
	主菜	豆乳雞	炸	雞丁	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	★奶香什錦菇菇	煮	青花菜、胡蘿蔔、菇類、三色豆、奶粉	筍仔肉絲	煮	竹筍.肉絲
	副食	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	韓式QQ球	烤	韓式Q球
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	冬瓜愛玉山粉圓	煮	冬瓜塊.愛玉.山粉圓
2025/9/11 (星期四)	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		
	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	咖哩燒雞	煮	雞肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	燒肉圓	蒸	肉圓
	副食	★日式柴香蝦仁蛋	蒸	蝦仁、雞蛋、玉米粒	海帶干絲	煮	海帶.豆干絲
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
2025/9/12 (星期五)	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲、海帶芽	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
		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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	茄汁烤豬排	烤	豬排	燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	台式滷味	煮	竹筍、米血、豬肉、豆皮	炒泡麵	煮	麵條.豬肉.高麗菜
2025/9/15 (星期一)	副食	★紅蔘炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	一品冬瓜湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	玉米.雞蛋.洋蔥
	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	洋芋燒肉	煮	豬肉.馬鈴薯
2025/9/16 (星期二)	副食	黃金排骨酥	炸	排骨酥	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	鹽酥雞豬雙拼	炸	雞肉.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、雞蛋、豆腐	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.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：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
2025/9/17 (星期三)	主菜	梅花豬大排	魯	豬排	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	★海結鮮菇麵腸佐鮮魷	炒	海帶結、菇類、麵腸、魷魚圈	螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.豬肉.紅蘿蔔
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	招牌滷味	煮	豆干.海帶
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★味噌湯	煮	味噌.豆腐.小魚干
	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		
2025/9/17 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	阿嬤乾拌麵	蒸煮	麵.豬肉.洋蔥
	主菜	轟炸卡拉雞排	炸	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	洋蔥爆炒鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉、青蔥	沙茶肉羹	煮	竹筍.肉羹
	副食	千層藍莓可頌	烤	藍莓可頌	桂圓蛋糕	煮	桂圓蛋糕
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	QQ仙草凍	煮	QQ、仙草凍	珍珠奶茶	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2025/9/18 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米,	白米飯	蒸	白米
	主菜	脆皮炒鴨	炒	鴨肉、九層塔	醬燒雞丁	煮	雞肉.紅蘿蔔.洋蔥
	副食	花瓜燒雞	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、雞丁、花瓜醬	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、胡蘿蔔、木耳、菇類,,	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.豆芽菜
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜
		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		
2025/9/19 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蠔油蔥香烤雞腿	烤	雞腿	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	茄汁燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋
	副食	小瓜佐港式燒賣	蒸	燒賣、小黃瓜	玉米絞肉	煮	玉米.絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	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：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		
2025/9/22 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔
	副食	黃金香雞堡	炸	雞堡	炒泡麵	煮	麵條.豬肉.高麗菜
	副食	★古早味白菜滷	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、竹筍、蝦皮	香脆雞排	煮	雞排
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	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		
2025/9/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭烤大雞排	烤	雞排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	日式豆腐鍋	煮	豆腐.大白菜.木耳
	副食	紅燒獅子頭	煮	獅子頭	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	豆腐、柴魚片、薑絲	高麗菜金菇湯	煮	高麗菜.金針菇
	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		
2025/9/24 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米、老薑片、肉絲、香菇、蝦米	韓式燴飯	蒸	白米.洋蔥.豬肉.泡菜
	主菜	香嫩豬里肌	煮	豬排	卡啦炸翅	炸	雞翅
	副食	醬燒炒豬柳	炒	豬柳、洋蔥、豆干、胡蘿蔔	★綜合關東煮	煮	貢丸.米血.蝦球
	副食	肉鬆蔥花麵包	烤	肉鬆蔥花麵包	肉鬆麵包	煮	肉鬆麵包
	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	紅豆布丁奶茶	煮	紅豆.布丁.紅茶包.粉圓
	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		
2025/9/25 (星期四)	主食	★蕎麥飯	蒸	白米、蕎麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	咖哩燒雞	煮	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜、豬肉、胡蘿蔔、金針菇	★蝦仁炒蛋	煮	雞蛋.洋蔥.蝦仁
	副食	★蛤蠣茶碗蒸	蒸	雞蛋、玉米粒、蛤蠣	豬肉餡餅	煮	豬肉餡餅
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	白花椰菜	煮	白花椰
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
		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	卡拉炸雞排	炸	雞排	黑胡椒豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★柴香海鮮關東煮	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、黑豆乾、海帶結、玉米穗、魷魚圈	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉

2025/9/26 (星期五)	副食	金門鍋貼	蒸	鍋貼	奶皇包	蒸	奶皇包
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	三絲排骨湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、排骨	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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2025/9/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	脆皮炸雞翅	炸	雞翅	元氣豬排	滷	豬排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	玉米雙喜	煮	玉米.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★什錦雙花佐蝦仁	煮	青花菜、白花菜、菇類、蝦仁	特製滷味	煮	豆干.白蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	★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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽沙拉油/耐炸油			福壽沙拉油/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。