

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 |
| 2025/3/3 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | ★胚芽米飯 | 蒸 | 米.胚芽米 |
| | 主菜 | BBQ烤雞排 | 烤 | 雞排 | 無骨香雞排 | 炸 | 雞排 |
| | 副食 | 蘑菇鐵板肉片 | 煮 | 肉片、洋蔥、胡蘿蔔、豆干 | 豬肉水餃 | 煮 | 水餃 |
| | 副食 | ★柴香蛤蠣茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋、蛤蠣、玉米粒 | 米血滷味 | 煮 | 米血.豆干.海帶 |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | 青江菜 | 煮 | 青江菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔排骨湯 | 煮 | 白蘿蔔、排骨 | 菜頭湯 | 煮 | 白蘿蔔 |
| | 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 | | |
| 2025/3/4 (星期二) | 主食 | 地瓜飯 | 蒸 | 白米、地瓜 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 梅花豬大排骨 | 煮 | 豬排 | 鹹水雞 | 煮 | 雞肉.豆皮.脆筍 |
| | 副食 | 麻油雞 | 煮 | 雞丁、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔 | 汁燒鐵板豆腐 | 煮 | 豆腐 |
| | 副食 | ★黃金柳葉魚 | 炸 | 柳葉魚 | ★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 | ★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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal | | |
| 2025/3/5 (星期三) | 主食 | ★可果美蛋炒飯 | 炒 | 白米、高麗菜、三色豆、豬肉、雞蛋 | 海苔香鬆炒飯 | 煮 | 白米.洋蔥.玉米.海帶香鬆 |
| | 主菜 | 轟炸大雞腿 | 炸 | 雞腿 | 鐵路排骨 | 滷 | 排骨 |
| | 副食 | 綜合小火鍋 | 煮 | 白蘿蔔、黑豆干、胡蘿蔔、玉米穗、海帶結 | 蜂蜜可頌 | 烤 | 可頌 |
| | 副食 | 起酥蛋糕 | 烤 | 起酥蛋糕 | 翻炒玉米筍香腸 | 煮 | 玉米筍.香腸 |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | 芋圓燒仙草 | 煮 | 芋圓、綠豆、花豆、燒仙草汁 | 紅豆奶茶西米露 | 煮 | 紅豆.西谷米 |
| | 營養 分析 | 醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal | | | 醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal | | |
| 2025/3/6 (星期四) | 主食 | ★糙米飯 | 蒸 | 白米、糙米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 法式菲力雞排 | 煮 | 雞排 | 蜜汁雞翅 | 滷 | 雞翅 |
| | 副食 | ★蕃茄歐姆蛋 | 煮 | 蕃茄、雞蛋、豆腐 | ★起司焗烤蛋 | 煮 | 雞蛋.乳酪絲 |
| | 副食 | XO醬炒公仔麵 | 炒 | 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵 | 拌飯肉燥 | 煮 | 洋蔥.豬肉 |
| | 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 | ★玉米濃湯 | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋 |
| | | 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 | | |
| 2025/3/7 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 北平烤鴨 | 炒 | 鴨肉、九層塔 | 黑胡椒豬柳 | 煮 | 豬柳.洋蔥 |
| | 副食 | 麻辣五更煲 | 煮 | 竹筍、米血、豆皮、豬肉 | 回鍋干片 | 煮 | 豆干.豆芽菜.紅蘿蔔 |
| | 副食 | 水餃*2 | 蒸 | 水餃 | ★炸柳葉魚X1脆薯 | 炸 | 柳葉魚X1.薯條 |
| | 青菜 | 大陸妹 | 川燙 | 大陸妹 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | 筍香豚骨湯 | 煮 | 竹筍、排骨 | 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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal | | |
| 2025/3/10 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | ★胚芽米飯 | 蒸 | 白米.胚芽米 |
| | 主菜 | 炭烤雞翅 | 烤 | 雞翅 | 咖哩燒肉 | 煮 | 洋蔥.馬鈴薯.豬肉 |
| | 副食 | 麻婆豆腐 | 煮 | 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 | 雞米花熱狗球X1 | 炸 | 雞米花.熱狗球X1 |
| | 副食 | ★烤魷魚丸 | 烤 | 魷魚丸 | ★番茄炒蛋 | 煮 | 番茄.雞蛋 |
| | 青菜 | 青江菜 | 川燙 | 青江菜 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | 黃瓜湯 | 煮 | 大黃瓜、排骨 | ★魚干味噌湯 | 煮 | 小魚干.洋蔥.豆腐 |
| | 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 | | |
| | 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 | 瓜仔雞 | 煮 | 雞肉.花瓜 |
| | 副食 | 冬瓜燒鴨 | 煮 | 冬瓜、雞丁、米血 | 醬燒肉包 | 蒸 | 肉包 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|---------------------|--|-------|--------------|--|
| 2025/3/11 (星期二) | 副食 | ★茶葉蛋 | 煮 | 雞蛋 | 泡菜豆腐鍋 | 煮 | 泡菜.豆腐 | |
| | 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、薑絲 | ★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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal | | | |
| 2025/3/12 (星期三) | 主食 | 茄汁義大利麵 | 煮 | 麵、洋蔥、三色豆、豬肉 | 維力酢醬麵 | 煮 | 麵.洋蔥.豆干 | |
| | 主菜 | 轟炸鹽酥雞 | 炸 | 雞丁、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔 | 酥炸雞排 | 炸 | 雞排 | |
| | 副食 | 蔥爆炒肉片 | 炒 | 竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥 | 韓國麻糬球 | 烤 | Q球 | |
| | 副食 | ★手工窯烤PIZZA | 烤 | PIZZA | 滷味香海帶丸子 | 煮 | 海帶.丸子 | |
| | 青菜 | 大陸妹 | 川燙 | 大陸妹 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 | |
| | 湯品 | ★波霸奶茶 | 煮 | 粉圓、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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal | | | |
| 2025/3/13 (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 | 元氣豬排 | 滷 | 豬排 | |
| | 副食 | 元氣香雞堡 | 炸 | 雞堡 | 炒泡麵 | 煮 | 王子麵.豆芽菜.紅蘿蔔 | |
| | 副食 | ★海鮮鮮魷鍋 | 煮 | 大白菜、金針菇、魷魚 | 麻油燒雞 | 煮 | 雞肉.高麗菜.米血 | |
| | 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 | ★酸辣湯 | 煮 | 脆筍.豆腐.雞蛋.木耳絲 | |
| | | 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 | | | |
| 2025/3/14 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 | |
| | 主菜 | 燒烤雞排 | 烤 | 雞排 | 檸檬香雞翅 | 蒸 | 雞翅 | |
| | 副食 | 筍乾滷肉 | 煮 | 豬肉、筍乾 | 薑絲燒肉 | 煮 | 豬肉.薑.洋蔥 | |
| | 副食 | 鮮肉湯包*1 | 蒸 | 湯包 | 黃瓜木耳 | 煮 | 大黃瓜.木耳.玉米.菇 | |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 | |
| | 湯品 | ★玉米濃湯 | 煮 | 玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋、胡蘿蔔 | 豆薯金菇湯 | 煮 | 豆薯.金針菇 | |
| | 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 | | | |
| 2025/3/17 (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 | 煮 | 豬肉、洋蔥、彩椒 | 日式壽喜燒 | 煮 | 豬肉.洋蔥 | |
| | 副食 | 府城肉燥 | 煮 | 絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇 | 焗烤洋芋 | 煮 | 馬鈴薯 | |
| | 副食 | 碳烤香腸 | 烤 | 香腸 | ★魚條X1雞堡X1 | 炸 | 魚條X1雞堡X1 | |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 | |
| | 湯品 | 冬瓜豚骨湯 | 煮 | 冬瓜、大骨 | 海芽豆腐湯 | 煮 | 海帶芽.豆腐 | |
| | 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 | | | |
| 2025/3/18 (星期二) | 主食 | 地瓜飯 | 蒸 | 白米、地瓜 | 白米飯 | 蒸 | 白米 | |
| | 主菜 | 獨門爆炒肉片 | 煮 | 肉片、洋蔥、胡蘿蔔、豆干 | 三杯雞 | 煮 | 雞肉.米血糕 | |
| | 副食 | 蜂蜜燒烤翅腿 | 烤 | 翅小腿 | ★茶葉蛋 | 滷 | 雞蛋 | |
| | 副食 | ★蕃茄炒蛋 | 煮 | 蕃茄、雞蛋、豆腐 | 鐵板豆腐 | 滷 | 豆腐 | |
| | 青菜 | 小白菜 | 川燙 | 小白菜 | 青江菜 | 煮 | 青江菜 | |
| | 湯品 | ★海芽蛋花湯 | 煮 | 海帶芽、雞蛋 | ★榨菜蛋花湯 | 煮 | 榨菜絲.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 | | | |
| 2025/3/19 (星期三) | 主食 | ★古早味油飯 | 蒸 | 糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米 | 高麗菜炒飯 | 煮 | 白米.高麗菜.豬肉 | |
| | 主菜 | 黃金酥炸雞排 | 炸 | 雞排 | 香酥雞排 | 炸 | 雞排 | |
| | 副食 | ★蛋酥西魯肉 | 煮 | 大白菜、胡蘿蔔、木耳、菇類、雞蛋、蝦米 | 台式馬卡龍 | 烤 | 台式馬卡龍 | |
| | 副食 | 銅鑼燒 | 烤 | 銅鑼燒 | 沙茶甜不辣 | 煮 | 甜不辣 | |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | 小白菜 | 煮 | 小白菜 | |
| | 湯品 | ★黑糖湯圓烤奶 | 煮 | 湯圓、黑糖、紅豆、奶粉 | 奶茶仙草凍 | 煮 | 仙草凍.紅茶包.奶精 | |
| | 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：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal | | | |
| | 主食 | ★全穀飯 | 蒸 | 白米、全穀米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 | |
| | 主菜 | 照燒無骨里肌肉 | 煮 | 豬排 | 辣醬雞排 | 滷 | 雞排 | |
| | 副食 | 炸鹽酥雞佐馬鈴薯條 | 炸 | 雞丁、馬鈴薯條 | ★茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|--------------------|--|---|--------------|
| 2025/3/20 (星期四) | 副食 | 麻辣燙 | 煮 | 竹筍、米血、豆皮、豬肉、蒸煮麵 | 下飯肉燥 | 煮 | 洋蔥.豬肉 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 川燙 | 高麗菜 | 蚵白菜 | 煮 | 蚵白菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔湯 | 煮 | 白蘿蔔、排骨 | ★玉米濃湯 | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋 |
| | | 水 | | | 水 | | |
| | 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 | | |
| 2025/3/21 (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 | 韓式燒肉 | 煮 | 豬肉.洋蔥.韓式泡菜 |
| | 副食 | 蘿蔔燉肉 | 煮 | 白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉 | 米血關東煮 | 煮 | 米血糕.白蘿蔔.玉米 |
| | 副食 | 脆皮鍋貼*1 | 蒸 | 鍋貼 | 紅豆包 | 蒸 | 紅豆包 |
| | 青菜 | 大陸妹 | 川燙 | 大陸妹 | 福山萵苣 | 煮 | 福山萵苣 |
| | 湯品 | ★筍香蛋花湯 | 煮 | 竹筍、雞蛋 | ★紫菜蛋花湯 | 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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal | | |
| 2025/3/24 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | ★胚芽米飯 | 蒸 | 白米.胚芽米 |
| | 主菜 | ★香酥炸魚片 | 炸 | 魚片 | 照燒雞排 | 滷 | 雞排 |
| | 副食 | 蘑菇豆腐 | 煮 | 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 | 公仔麵 | 煮 | 王子麵.高麗菜.紅蘿蔔 |
| | 副食 | ★茶香滷蛋 | 煮 | 水煮蛋 | 麻婆豆腐 | 煮 | 豆腐.豬肉 |
| | 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 | 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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal | | |
| 2025/3/25 (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 | ★蒲燒魚片 | 蒸 | 蒲燒魚 |
| | 副食 | 春川炒雞 | 煮 | 雞丁、高麗菜、胡蘿蔔 | 高麗菜炒豆皮 | 煮 | 高麗菜.豆皮 |
| | 副食 | ★海鮮卷 | 蒸 | 海鮮卷 | 紅燒豬腩 | 煮 | 豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔 |
| | 青菜 | 小白菜 | 川燙 | 小白菜 | 福山萵苣 | 煮 | 福山萵苣 |
| | 湯品 | 海芽豆腐湯 | 煮 | 海帶芽、豆腐、薑絲 | 冬瓜湯 | 煮 | 冬瓜 |
| | 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 | | |
| 2025/3/26 (星期三) | 主食 | ★海陸雙拼拌麵 | 煮 | 麵、蝦仁、洋蔥、胡蘿蔔、高麗菜、豬肉 | 茄汁肉醬麵 | 煮 | 麵.洋蔥.豬肉 |
| | 主菜 | 西西里烤雞腿 | 烤 | 雞腿 | 炸雞翅 | 炸 | 雞翅 |
| | 副食 | 蔥花肉鬆麵包 | 烤 | 蔥花肉鬆麵包 | 銅鑼燒 | 烤 | 銅鑼燒 |
| | 副食 | 醬燒炒豬柳 | 煮 | 豬柳、洋蔥、豆干、胡蘿蔔 | 花椰培根 | 煮 | 花椰菜.培根 |
| | 青菜 | 菠菜 | 川燙 | 菠菜 | 小白菜 | 煮 | 小小白菜 |
| | 湯品 | 可可QQ | 煮 | 可可粉、QQ | 檸檬冬瓜山粉圓 | 煮 | 冬瓜糖磚.粉圓.檸檬汁 |
| | 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 | | |
| 2025/3/27 (星期四) | 主食 | ★小米飯 | 蒸 | 白米、小米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 蜜汁燒豬排 | 煮 | 豬排 | 咖哩燒雞 | 煮 | 洋蔥.雞肉.紅蘿蔔.洋芋 |
| | 副食 | 泰式醬燒雞 | 煮 | 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔 | 酥炸咕咾肉 | 炸 | 肉丁 |
| | 副食 | ★起司焗蛋 | 烤 | 雞蛋、起司絲 | 銀芽干絲 | 煮 | 豆芽菜.豆干絲 |
| | 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、胡蘿蔔、木耳、雞蛋、豆腐 | ★大滷湯 | 煮 | 脆筍.豆腐.雞蛋.木耳絲 |
| | | 豆 | | | 豆 | | |
| 2025/3/28 (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 | 北平烤鴨 | 炒 | 鴨肉、九層塔 | 照燒豬柳 | 煮 | 豬柳.洋蔥 |
| | 副食 | 奶香七彩通心麵 | 煮 | 通心麵、洋蔥、三色豆 | 芝麻香海帶根 | 煮 | 海帶根、白芝麻 |
| | 副食 | 脆皮洋蔥圈*2 | 炸 | 洋蔥圈 | 蒸肉圓 | 蒸 | 肉圓 |
| | 青菜 | 青江菜 | 川燙 | 青江菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | ★海芽蛋花湯 | 煮 | 海帶芽、雞蛋 | 玉米金菇湯 | 煮 | 玉米粒.金針菇 |
| | 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 | | |
| | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白米 | 白米飯 | 蒸 | 白米 |
| | 主菜 | 黃金炸雞排 | 炸 | 雞排 | 炸腿排 | 炸 | 雞排 |

| | | | | | | | |
|--------------------|------|-------------------------------------|----|----------------|------------------------------------|---|-----------------|
| 2025/3/31 (星期一) | 副食 | 蘑菇豬柳 | 煮 | 馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、豬肉, | 白菜滷 | 煮 | 大白菜.金針菇.木耳絲.紅蘿蔔 |
| | 副食 | XO醬蘿蔔糕 | 蒸 | 蘿蔔糕 | 綜合滷味 | 煮 | 豆干.米血.貢丸 |
| | 青菜 | 油菜 | 川燙 | 油菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | ★鮮筍蛋花湯 | 煮 | 鮮竹筍、雞蛋 | 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 | | |
| 豬肉來源產地 | | 台灣 | | | 台灣 | | |
| 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 | | |

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。