

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
2024/8/30 (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	日式豬排	炸	豬排
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞丁	豬肉水餃	煮	水餃
	副食	★黃金QQ魯蛋	魯	水煮蛋	咖哩肉末	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	筍仔肉絲湯	煮	竹筍、豬肉
	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		
2024/9/2 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米
	主菜	五香雞排	魯	雞排	蜜汁腿排	滷	雞肉
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐	敏豆香腸	煮	四季豆、香腸
	副食	竹筍炒肉絲	炒	竹筍、胡蘿蔔、青蔥、豬肉	綜合滷味	煮	紅蘿蔔、豆干、米血
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	白菜鮮菇湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、菇類、木耳	★黃金濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/9/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	黑胡椒豬柳	煮	洋蔥、豬肉
	副食	壽喜燒肉	煮	豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	黃金脆薯	炸	薯條	★柳葉魚	炸	柳葉魚
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	筍香大骨湯	煮	竹筍、大骨	黃瓜金菇湯	煮	大黃瓜、金針菇
	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		
2024/9/4 (星期三)	主食	★鮪魚玉米炒飯	炒	白米、高麗菜、洋蔥、鮪魚、玉米粒	義式肉醬麵	蒸煮	洋蔥、豬肉、麵、玉米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	黃金雞排	炸	雞排
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	★海鮮球煲	煮	魚蛋、蝦球、白蘿蔔
	副食	★奶焗什錦花椰	烤	花椰菜、胡蘿蔔、菇類、三色豆、起司絲	蜂蜜可頌	烤	可頌
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★紅豆粉圓烤奶	煮	紅豆、粉圓、奶粉	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/9/5 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	三杯雞	煮	雞肉
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋、豬肉
	副食	X O醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、王子麵	糖醋豆腸	煮	豆腸、玉米筍
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	冬瓜肉絲湯	煮	冬瓜、豬肉
		豆漿			豆漿		
2024/9/6 (星期五)	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	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	卡拉炸雞翅	炸	雞翅	炭烤香豬排	滷	豬排
	副食	特台式滷味	煮	竹筍、肉片、豆皮、米血	回鍋干片	煮	豆干、高麗菜、豆芽菜、豬肉
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	咖哩洋芋	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	香菇胡瓜湯	煮	大黃瓜、香菇、排骨	香菜銀羅湯	煮	白蘿蔔
2024/9/9 (星期一)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米
	主菜	★黃金蒲燒魚	蒸	魚片	卡拉雞翅	炸	雞翅
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥	★鵝蛋魷魚雙拼	煮	冬瓜、鵝蛋、魷魚、玉米筍
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	鐵板豆腐	煮	豆腐、紅蘿蔔
	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、豆腐、胡蘿蔔、木耳、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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2024/9/10 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路大排	煮	豬排	番茄燒雞	煮	雞肉.番茄.洋蔥
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	★雞柳條1起司球1	炸	雞柳條.起司球
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、胡蘿蔔、木耳、菇類	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/9/11 (星期三)	主食	醬香肉絲炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、胡蘿蔔、木耳	傳統雞絲飯	蒸煮	白米.洋蔥.豬肉.雞肉
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	楓糖小可頌	烤	可頌	巧克力鬆餅	烤	鬆餅
	副食	什錦肉羹	煮	大白菜、胡蘿蔔、竹筍、菇類、肉羹	鮮蔬培根	煮	高麗菜.培根
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	竹筍	煮	竹筍
	湯品	清涼QQ仙草凍	煮	QQ、仙草	紅豆QQ湯	煮	紅豆.QQ圓
	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		
2024/9/12 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	花瓜燒雞	煮	雞丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、花瓜醬	日式咖哩雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.雞肉.紅蘿蔔
	副食	香酥豬排	炸	豬排	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	如意水餃	蒸	水餃	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
		百分百果汁			百分百果汁		
2024/9/13 (星期五)	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：28g、總熱量：984kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	酥炸雞腿	炸	雞腿	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	茄汁燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	香烤地瓜條	烤	地瓜條	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	★南瓜濃湯	煮	洋蔥.南瓜.玉米.雞蛋
2024/9/16 (星期一)	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：28g、總熱量：962kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	★黃金魚片	炸	魚片	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色豆、起司	★蕃茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋
2024/9/18 (星期三)	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		
	主食	★招牌手工糯米飯	蒸	糯米、薑片、香菇、豬肉、蝦米	阿嬤乾拌麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	小瓜佐台式香腸	烤	香腸、小黃瓜	麻辣米血魚蛋	煮	米血.魚蛋
	副食	★刈包+花生粉	蒸	刈包、花生粉	銅鑼燒	烤	銅鑼燒
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★布丁波霸奶茶	煮	布丁、粉圓、紅茶包、奶粉	百香愛玉綠茶	煮	百香果醬.愛玉.綠茶包
2024/9/19 (星期四)	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		
	主食	★蕎麥飯	蒸	白米、蕎麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	宮保雞丁	煮	雞肉.洋蔥
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜、胡蘿蔔、金針菇、豬肉、豆皮	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	上海湯包	蒸	湯包	炙燒鐵板豆腐	煮	豆腐
	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	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜
		水			水		
		果			果		

	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		
2024/9/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	壽喜燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	柴香關東煮	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、凍豆腐、海帶結、玉米	★小魚絲瓜冬粉	煮	絲瓜.冬粉.小魚乾.豆皮
	副食	卡拉翅小腿	炸	翅小腿	鍋貼1燒賣1	蒸	鍋貼1燒賣1
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★三絲湯	煮	鮮竹筍、胡蘿蔔、木耳、雞蛋	海芽肉絲湯	煮	海帶芽.豬肉
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/9/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	芝香烤雞翅	烤	雞翅	紅燒豬腩	煮	豬肉.紅蘿蔔.白蘿蔔
	副食	傳家肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	炸豬排	炸	豬排
	副食	★玉米炒蛋	炒	玉米粒、雞蛋、洋蔥	黃瓜魷魚	煮	大黃瓜.玉米筍.秀珍菇.魷魚
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★大滷湯	煮	大白菜、豆腐、竹筍、胡蘿蔔、木耳、雞蛋,	海帶豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.洋蔥
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2024/9/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式椰香咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	芝麻雞翅	滷	雞翅
	副食	★酥炸魚條拚豆腐	炸	生鮮魚、豆腐	叉燒包	蒸	叉燒包
	副食	鮮菇燴花椰	煮	花椰菜、胡蘿蔔、菇類	冬瓜燒肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	蘿蔔玉米湯		白蘿蔔、玉米	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜.豬肉
	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		
2024/9/25 (星期三)	主食	美式鐵板蘑菇肉醬麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉	韓式炒飯	蒸煮	洋蔥.豬肉.白米.韓式泡菜
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	酥炸雞排	炸	雞排
	副食	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	米血貢丸	煮	米血.貢丸
	副食	糖醋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	蜂蜜蛋糕	烤	蛋糕
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★濃情可可QQ	煮	可可、QQ、奶粉	綠豆仙草	煮	綠豆.嫩仙草
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2024/9/26 (星期四)	主食	★五穀飯	蒸	白米、五穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	醬燒豬排	滷	豬排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋、絞肉、洋蔥	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	白花椰	煮	白花椰
	湯品	筍絲豚骨湯	煮	竹筍、大骨	筍仔湯	煮	竹筍
		豆漿			豆漿		
2024/9/27 (星期五)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	韓式春川雞	煮	雞丁、高麗菜、年糕、胡蘿蔔	糖醋肉丁	煮	豬肉.洋蔥
	副食	三杯魷魚炒乾片	煮	魷魚圈、杏鮑菇、豆干、九層塔	★阿婆滷蛋	滷	水煮蛋
	副食	鍋貼	蒸	鍋貼	玉米絞肉	煮	玉米.絞肉
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★金菇豆腐湯	煮	金針菇.豆腐.竹筍.雞蛋
2024/9/30 (星期一)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	照燒雞排	滷	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色豆	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	滷味豆干	煮	豆干.玉米.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	味噌蔬菜湯	煮	高麗菜.味噌.白蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		

肉品來源產地	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。</p> <p>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>		