

## 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
2025/12/1 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	吮指雞翅佐辣醬	滷	雞翅
	副食	蘑菇洋蔥燴肉片	炒	豬肉.洋蔥.豆干	洋芋燒肉	煮	馬鈴薯.豬肉
	副食	韓式泡菜公仔麵	炒	泡菜.蒸煮麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳	薯條碰雞堡	炸	薯條.雞堡X1
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	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		
2025/12/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬排	煮	豬排	進補麻油雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	花雕燒雞	煮	雞丁.高麗菜.香菇.花雕酒	公仔麵	煮	豆芽菜.王子麵.豬肉
	副食	★蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.蝦仁.玉米粒	紅燒嫩豆腐	煮	豆腐.豬肉
	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	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/12/3 (星期三)	主食	咖哩彩色麵疙瘩	煮	麵疙瘩.馬鈴薯.玉米粒.絞肉	韓式炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	三杯炒烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	香酥雞排	炸	雞排
	副食	特綜合小火鍋	煮	白蘿蔔.四方乾.胡蘿蔔.玉米穗.海帶結.火鍋料	百頁燒肉	煮	百頁.豬肉
	副食	★巧克力杯子蛋糕	烤	巧克力杯子蛋糕	★韓式Q球	烤	韓式Q球
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	八寶冬瓜燒仙草	煮	綠豆.花豆.冬瓜糖.仙草汁	愛玉山粉圓	煮	冬瓜糖磚.愛玉.山粉圓
	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		
2025/12/4 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	菲力無骨雞排	煮	雞排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	★蕃茄歐姆蛋	煮	豆腐.蕃茄.雞蛋	★滑嫩茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★一口魚丁	炸	魚丁	古早味花瓜肉燥	煮	花瓜.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	★小魚味噌湯	煮	小魚干.豆腐.洋蔥
		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		
2025/12/5 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉.洋蔥.彩椒	糖醋肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	香菇肉燥	煮	豬肉.洋蔥.脆瓜.香菇	綜合滷味	煮	豆干.豆腸.海帶
	副食	胡瓜肉片	煮	大黃瓜.胡蘿蔔.豬肉	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	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		
2025/12/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	烤肉醬烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	雙拼燒賣珍珠丸	蒸	燒賣.珍珠丸
	副食	紅燒獅子頭	煮	生鮮豬絞肉	紅燒豬腩	煮	蘿蔔.豬肉
	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	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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		
2025/12/9	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路排骨	魯	豬排	塔香三杯雞	煮	雞肉
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	熱炒米粉	煮	米粉.高麗菜.紅蘿蔔

(星期二)	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.海帶芽.薑絲	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥
	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		
2025/12/10 (星期三)	主食	茄汁炒飯	炒	白米.高麗菜.胡蘿蔔.豬肉	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	唐揚雞丁	炸	雞丁	卡啦三節翅	炸	雞翅
	副食	竹筍炒肉片	炒	竹筍.豬肉.胡蘿蔔.青蔥	★巧克力蛋糕	烤	蛋糕
	副食	★手工窯烤PIZZA	烤	PIZZA	★白醬培根蝦仁拌花椰	煮	花椰.蝦仁.培根
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	大白菜	煮	大白菜
	湯品	可可波霸	煮	可可粉.粉圓	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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2025/12/11 (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	風味鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	卡拉翅小腿拚QQ棒	炸	翅小腿.QQ棒	豆干小炒	煮	豆干.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★沙茶芙蓉魷魚羹	煮	大白菜.金針菇.雞蛋.魷魚翅	咖哩燒肉	煮	馬鈴薯.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍.排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳.紅蘿蔔.雞蛋
		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		
2025/12/12 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭香板烤雞排	烤	雞排	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	筍香紅燒肉	煮	筍乾.肉丁	高麗菜豆皮	煮	高麗菜.豆皮
	副食	★花椰菜拌蝦仁	煮	花椰菜.菇類.蝦仁	豬肉水餃	煮	水餃X2
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍.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：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2025/12/15 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	冰糖快炒烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	元氣豬排	滷	豬排
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁.高麗菜.金針菇	★蔥花條滾花枝丸	炸	蔥花條X1.花枝丸X1
	副食	台式香腸	烤	香腸	紹子豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜鮮菇湯	煮	冬瓜.大骨.香菇	味噌海芽湯	煮	海帶芽.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：28g、總熱量：984kcal		
2025/12/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒肉片	煮	豬肉.洋蔥	鹹水雞	煮	雞肉.百頁.竹筍
	副食	燒烤翅小腿	烤	翅小腿	★麻辣蝦球米血	煮	米血糕.蝦球.豆皮
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	冬瓜燉肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	★金菇蛋花湯	煮	金針菇.雞蛋
	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		
2025/12/17 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米.老薑片.豬肉.香菇.蝦米	沙茶肉絲炒飯	煮	白米.洋蔥.豬肉
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	卡啦脆皮雞排-炸	炸	雞排
	副食	★蒲瓜蛋酥燴炒	煮	蒲瓜.胡蘿蔔.木耳.雞蛋	可可格子鬆餅	烤	巧克力鬆餅
	副食	★巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	海帶豆干	煮	海帶.豆干
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★冬至湯圓烤奶	煮	湯圓.紅豆.奶粉	紅豆湯圓	煮	紅豆.湯圓
	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		
2025/12/18 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬里肌	煮	豬排	傳香瓜仔雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	酥炸鹽酥雞佐脆薯	炸	雞丁.薯條	鮮味白菜溜絲	煮	大白菜.冬粉.木耳
	副食	麻辣燙	煮	竹筍.豆皮.豬肉.蒸煮麵.米血	★蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.蝦仁
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜

(星期四)	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.排骨	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		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		
2025/12/19 (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	韓式泡菜燒肉	煮	豬肉.洋蔥.泡菜
	副食	冰糖蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔.豬肉.胡蘿蔔	炒泡麵	煮	麵條.高麗菜.紅蘿蔔
	副食	★蝦仁蒸蛋	蒸	蝦仁.玉米粒.柴魚片.雞蛋	醬燒肉包	蒸	肉包
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2025/12/22 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白米.五穀米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	咖哩燒肉	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★玉米滑蛋	炒	雞蛋.洋蔥.玉米粒	鍋貼燒賣雙拼-加	蒸	鍋貼.燒賣
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	★豆腐蛋花湯	煮	豆腐.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		
2025/12/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路豬大排	魯	豬排	筍仔雞	煮	竹筍.雞肉
	副食	春川雞丁炒年糕	煮	雞丁.高麗菜.泡菜.年糕	★卡啦蝦排	炸	蝦排
	副食	★雞肉起司圈圈	炸	雞肉起司 圈圈	醬燒滷味	煮	豆干.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	結頭菜湯	煮	結頭菜
	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		
2025/12/24 (星期三)	主食	蘑菇鐵板麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色豆.玉米粒	維力酢醬麵	蒸煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	卡拉轟炸雞腿	炸	雞腿	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	★銅鑼燒	烤	銅鑼燒	★摩卡咖啡捲	烤	瑞士捲
	副食	醬燒豬柳炒乾片	炒	豆干.豬柳.洋蔥	★魚蛋綜合煲	煮	魚蛋.貢丸.豆皮
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜.西谷米.椰漿粉.芋頭	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2025/12/26 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	蜜汁拌腿排	滷	雞排
	副食	奶香通心麵	煮	通心麵.三色豆	海帶燉肉	煮	海帶.豬肉
	副食	★蟹黃燒賣	蒸	燒賣.小黃瓜	黃瓜溜肉	煮	大黃瓜.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	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		
2025/12/29 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	卡拉黃金炸雞排	炸	雞排	鐵板豬排	滷	豬排
	副食	黑胡椒豬柳	煮	豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔	如意水餃年糕雙拼	炸	水餃X1.年糕X1
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋.絞肉.洋蔥	酸甜打拋肉	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	味噌湯	煮	豆腐.味噌
	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		
2025/12/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	台式三杯雞	炒	雞丁.杏鮑菇.九層塔	香菇雞丁	煮	雞肉.香菇
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	玉米可樂餅	炸	可樂餅	筍爆肉片	煮	竹筍.木耳.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/12/31 (星期三)	主食	★蝦仁蛋炒飯	炒	白米,高麗菜,三色豆,雞蛋,蝦仁	雞香滷肉飯	蒸	白米,洋蔥,豬肉,雞肉絲
	主菜	蜜汁燒豬排	魯	豬排	香酥肉排	炸	雞排
	副食	偽東山鴨頭	煮	白蘿蔔,胡蘿蔔,海帶結,大溪黑豆乾	★巧克力杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕
	副食	★楓糖小可頌	烤	小可頌	薑絲燒肉	煮	豬肉,洋蔥
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	紅茶波霸	煮	紅茶包、粉圓	香濃可可亞珍珠	煮	珍珠,可可粉
	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		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽			福壽		