

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
2026/11/2 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★糙米飯	蒸	白米.糙米
	主菜	鐵路豬排骨	魯	豬排	檸檬燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	和風壽喜燒	煮	高麗菜.胡蘿蔔.洋蔥.豬肉	壽喜燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	黃金小雞塊*2	炸	小雞塊	酢醬蒸煮麵	煮	蒸煮麵.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	味噌湯	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2026/11/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	★宮保雞丁	煮	雞肉.宮保.花生
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒸煮麵	★蝦捲X1芝麻球X1	炸	蝦捲.芝麻球
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍.大骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2026/11/4 (星期三)	主食	手工炒烏龍	炒	烏龍麵	客家鹹豬肉炒飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	主菜	★日式蒲燒魚*1	蒸	魚片	酥炸雞排	炸	雞排
	副食	麻辣燙	煮	米血.竹筍片.肉片	★香蒜吐司X1	烤	蒜味吐司
	副食	煉乳烤饅頭*1	烤	烤饅頭.煉乳	★綜合貢丸滷味	煮	貢丸.豆干.紅蘿蔔.鵪鶉蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	焦糖嫩仙草	煮	仙草
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/11/5 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	三杯雞	煮	雞肉
	副食	藥膳雞堡鍋	煮	冬瓜.雞丁	★麻婆蒸蛋	煮	雞蛋.豬肉
	副食	港式燒賣*1	蒸	燒賣	★焗烤雙燴花椰	煮	白花椰.青花椰.乳酪絲
	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	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		調 味 乳			調 味 乳		
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			
2026/11/6 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ醬烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	滷	雞排
	副食	古早味滷肉	煮	筍乾.豬肉	筍干燒肉	煮	豬肉.筍干
	副食	黃金滷蛋	蒸	湯包	玉米肉末	煮	玉米.豬肉
	副食	魯小豆干	魯	小豆干	★海鮮丸x1	煮	魷魚丸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	飲品	舒跑			水果茶		
	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		
	該日為本校運動會，供餐方式為便當方式；飲料勿供應碳酸飲料、奶茶、養樂多、礦泉水之類						
2026/11/9 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	糙米飯	蒸	白米.糙米
	主菜	香料烤大雞排	烤	雞排	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	肉醬蔥燒豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	卡啦脆皮雞排X1	炸	雞排
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	什菜湯	煮	大白菜.胡蘿蔔.豬肉.竹筍	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		
2026/11/10 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	★芝香豬大排	魯	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	咖哩燒肉	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋.起司絲	客家小炒	煮	豆干.木耳.芹菜.紅蘿蔔.豬肉.乾木耳
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	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
	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		
2026/11/11 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米.老薑片.香菇.肉絲.蝦米	招牌酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排	喜炸豬排	炸	豬排
	副食	沙茶竹筍炒肉片	炒	竹筍.豬肉.胡蘿蔔.青蔥	★韓式Q球X1	烤	韓式Q球
	副食	★手工窯烤PIZZA*1	烤	PIZZA	海帶拼盤	煮	海帶.黑輪.米血
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉.QQ	波霸奶茶	煮	紅茶包.粉圓.奶精
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2026/11/12 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	焦糖雙蘿嫩肉	煮	白蘿蔔.肉丁.胡蘿蔔	★日式蒲燒魚X1	蒸	蒲燒魚
	副食	椒鹽無骨雞柳條*1+薯條	炸	雞柳條.薯條	古早味鹹豬肉	煮	洋蔥.豆芽.豬肉
	副食	★白菜什錦海鮮鍋	煮	大白菜.胡蘿蔔.金針菇.魷魚圈	白菜肉羹	煮	大白菜.肉羹.乾香菇
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.胡蘿蔔.木耳.豆腐.雞蛋	菜頭湯	煮	蘿蔔
		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		
2026/11/13 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	孜然烤雞腿	烤	雞腿	蔥燒豬排	滷	豬排
	副食	府城肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜.香菇	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	副食	碳烤香腸*1	烤	香腸	鮮燴黃瓜	煮	黃瓜.木耳.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	筍絲湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2026/11/16 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★糙米飯	蒸	白米.糙米
	主菜	黃金醬燒豬排	烤	豬排	椒麻雞丁	煮	雞肉.洋蔥
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	瓜仔肉燥	煮	豬肉.花瓜
	副食	蜂蜜檸檬翅腿*1	烤	翅小腿	★蝦仁茶碗蒸	煮	雞蛋.蝦仁
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜.排骨	★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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2026/11/17 (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	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜
	副食	豬肉餡餅*1	蒸	豬肉餡餅	鐵板照燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.海帶芽.薑絲	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
	主食	鐵板蘑菇麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉	高麗菜拌飯	煮	白米.高麗菜.豬肉.紅蘿蔔
	主菜	喀滋炸雞排	炸	雞排	脆皮炸雞翅	炸	雞翅
	副食	什錦滷味	煮	大溪黑豆乾.胡蘿蔔.玉米穗.海帶結.白蘿蔔	★摩卡咖啡卷X1	烤	咖啡捲

2026/11/18 (星期三)	副食	★波堤甜甜圈*1	烤	甜甜圈	薑絲酸菜麵腸	煮	酸菜.麵腸
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	八寶湯圓仙草凍	煮	湯圓.花豆.綠豆.仙草汁	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜.山粉圓
	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		
2026/11/19 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豆芽菜.肉片	元氣豬排	滷	豬肉
	副食	香雞堡*1+地瓜條	炸	雞堡.地瓜條	麻辣凍豆腐	煮	凍豆腐.米血糕
	副食	★阿婆茶葉蛋*1	煮	雞蛋	麥克雞塊X3	炸	麥克雞塊
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	白花椰菜	煮	白花椰
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		水 果			水 果		
	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		
2026/11/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金碳烤雞腿	烤	雞腿	海結燒肉	煮	豬肉.海帶結
	副食	★茄汁鮮魷部隊炒年糕	煮	高麗菜.魷魚圈.胡蘿蔔.年糕.泡菜	蒲仔肉絲	煮	蒲瓜.豬肉
	副食	奶香螺旋麵	煮	螺旋麵.洋蔥.三色豆	燒賣X1珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸
	青菜	油菜	川燙	油菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2026/11/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★糙米飯	蒸	白米.糙米
	主菜	黃金蒜味脆皮雞翅	炸	雞翅	黃金雞排	炸	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	壽喜燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	茄汁爆漿熱狗*1	蒸	熱狗	★白菜魷魚	煮	白菜.魷魚.紅蘿蔔
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.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		
2026/11/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	洋蔥鹹豬肉	炒	豬肉.洋蔥	日式咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯
	副食	★黃金魚排*1	炸	魚片	香酥豬柳條	炸	豬柳條
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	黑輪關東煮	煮	黑輪.白蘿蔔.玉米
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔.大骨	海帶金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	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		
2026/11/25 (星期三)	主食	肉絲炒飯	炒	白米.高麗菜.三色豆.肉絲	黑胡椒鐵板麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	炭香烤雞排	烤	雞排	破烤香豬排	滷	豬排
	副食	宜蘭西魯肉	煮	大白菜.胡蘿蔔.竹筍.金針菇.豬肉	★焗烤花椰培根	煮	花椰菜.洋蔥.培根.乳酪絲
	副食	★巧克力鬆餅*1	烤	巧克力鬆餅	★京都抹茶紅豆捲X1	蒸	抹茶紅豆捲
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁.紅茶包.奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2026/11/26 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁·杏鮑菇·九層塔	瓜仔雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	黃瓜肉片	煮	大黃瓜.豬肉.胡蘿蔔	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋
	副食	紅燒獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	三杯燒豆腐X1	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
		豆 漿			豆 漿		

	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：30g、總熱量：980kcal		
2026/11/27 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒無骨里肌肉	魯	豬排	燒烤嫩翅	蒸	雞翅
	副食	鮮筍炒肉絲	煮	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	綜合滷味	煮	豆干.海帶.紅蘿蔔
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	韓式燒肉	煮	豬肉.洋蔥.豆芽菜
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	筍絲湯	煮	竹筍
	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		
2026/11/30 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥爆肉片	炒	肉片.洋蔥	鐵路豬排	滷	豬排
	副食	青花炭烤翅小腿*2	烤	翅小腿.青花菜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		台糖大豆沙拉油 (台灣糖業公司)			美食家大豆沙拉油 (大統益公司)		

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。