

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				王子			潔達			誠美		
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
2021/12/1 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	中華乾麵	炒	麵條、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、絞肉	海苔肉鬆炒飯	煮	米、洋蔥、豬肉、海苔、肉鬆
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	香烤雞腿排	烤	雞腿排	鐵路豬排	滷	豬排	日式燒雞翅	滷	雞翅
	副食	★關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、鵝蛋、百頁、海帶結	泰式打拋豬	煮	洋蔥、絞肉、九層塔	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、米血、貢丸	桂冠肉包	蒸	肉包
	副食	藍梅派	烤	藍梅派	小瓜香腸	炒	香腸、小黃瓜	週三小點心	蒸、炸	燒賣*1、地瓜	泰式豆腐燒	煮	豆腐
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒菠菜	炒	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	QQ奶茶	煮	奶茶粉、QQ圓	綠豆西米露	煮	綠豆、西穀米	綠豆珍珠	煮	綠豆、珍珠
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal	
2021/12/2 (星期四)	主食	馬鈴薯燉飯	煮	白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉	日式蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	地瓜飯	蒸	白米、地瓜
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	★宮保雞丁	炒	雞肉、小黃瓜、花生	辣子雞丁	煮	雞肉
	副食	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	★蝦仁玉米	炒	蝦仁、非基改玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔	塔香干片	炒	豆干、九層塔、芹菜	燒賣、珍珠丸	蒸	燒賣、珍珠丸
	副食	波浪脆薯	炸	薯條	煉乳甜心饅頭*1	蒸	煉乳、饅頭	★開陽蒲瓜	煮	蒲瓜、木耳、蝦皮、角螺、肉片	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	大黃瓜	煮	黃瓜、菇
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌、非基改豆腐	芹香白玉湯	煮	菜頭、芹菜	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2021/12/3 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米、肉絲、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔	白米飯	蒸	米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞排	卡啦轟炸雞腿	炸	雞腿	照燒魚丁	拌	魚肉	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	照燒魷魚丸子	魯	魷魚丸	海結燒肉	煮	蘿蔔、海帶結、豬肉片、紅蘿蔔	★豚肉白菜滷	煮	大白菜、金針菇、豆皮、肉片、蝦皮	柳葉魚	炸	柳葉魚
	副食	★開陽大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、蝦米	★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋	烤饅頭	烤	饅頭*1	★鵝蛋肉燥	煮	鵝蛋、絞肉
	副食	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	四季豆	煮	四季豆
	飲品	★酸辣湯	煮	豆腐、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋、木耳	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、木耳	退火冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
2021/12/6 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★豬柳燴飯	煮	米、胚芽米、洋蔥、豬柳
	主菜	檸檬雞翅	魯	生鮮雞翅	三杯雞	煮	雞肉、九層塔	三杯雞	煮	雞肉	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、番茄、脆瓜、九層塔	黑椒韭香豬柳	炒	韭菜、紅蘿蔔、豆芽菜、豬柳	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	麻婆豆腐(豆2)	煮	非基改豆腐、青豆仁	螞蟻上樹	炒	冬粉、高麗菜、木耳、絞肉	豬肉湯包X2	蒸	湯包
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨	★蛋花冬粉湯	煮	雞蛋、冬粉	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal	
	主食	佛蒙特咖哩飯	煮	白米、雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	什錦炒飯	炒	白飯、豬肉絲、青豆仁、紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米
	主菜	香酥魚片	炸	生鮮魚片	椒鹽燻雞	烤	雞肉	味噌燒肉	煮	肉片、洋蔥	蒲燒魚	蒸	魚片
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	白菜貢丸	煮	包心菜、貢丸、木耳、紅蘿蔔	太祖魷魚羹	煮	大白菜、筍絲、金針菇、魷魚、肉絲	薯條甜不辣	炸	薯條、甜不辣

2021/12/7 (星期二)	副食	香滷黑輪條	魯	黑輪條	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	*田園三劍客	炸	地瓜、四季豆、紅蘿蔔、芋頭	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	紫菜玉米湯	煮	紫菜、非基改玉米粒	茶壺湯	煮	白蘿蔔、香菇、雞肉	★紫菜蛋花湯	煮	紫菜、雞蛋			
營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal			
2021/12/8 (星期三)	主食	義大利肉醬麵	煮	麵、三色丁、豬肉、洋蔥	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米、玉米粒、絞肉、海苔	維力酢醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、豬肉			
	主菜	香草烤雞腿	烤	生鮮雞腿	五味醬豬里肌	煮	豬里肌	糖醋雞丁	炒	雞肉、洋芋	辣醬雞翅	滷	雞翅			
	副食	煉乳饅頭	炸	饅頭、煉乳	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	滷味	煮	豆干、白蘿蔔、玉米、海帶結	叉燒包	蒸	叉燒包			
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	米血滷黑干(豆3)	滷	米血、非基改豆干	肉圓	蒸	肉圓*1	★茶葉蛋	煮	雞蛋			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶	紅豆燒仙草	煮	紅豆、仙草汁	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊、山粉圓	珍珠奶茶	煮	紅茶包、奶精、粉圓			
營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：906kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、 總熱量：973.3kcal			
2021/12/9 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	炸醬麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干丁	★胚芽飯	煮	白米、胚芽	白米飯	煮	米			
	主菜	蘑菇豬排	煮	生鮮豬排	菲力雞排	烤	雞排	蜜汁魚丁	拌	魚肉、洋蔥	蒜味豬排	滷	豬排			
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	青花炒肉片	炒	青花菜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉	醬汁肉圓	蒸	肉圓			
	副食	★茶香滷蛋	煮	水煮蛋	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽、柴魚、肉片	咖哩燒雞	煮	洋蔥、雞肉、洋芋、紅蘿蔔			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍、大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	筍片排骨湯	煮	筍片、排骨	★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：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、 總熱量：811.9kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：969kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、 總熱量：944.4kcal		
2021/12/10 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	招牌炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽、韭菜	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	香酥炸豬排	炸	豬排	*炸雞腿	炸	雞腿	蜜滷雞排	滷	雞排			
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	五味醬洋蔥魷魚	煮	洋蔥、魷魚、木耳、紅蘿蔔、西芹	大瓜什錦	煮	大黃瓜、木耳、金針菇、肉片、角螺	三色干絲	煮	海帶、豆干、肉絲			
	副食	立大烤雞塊	烤	雞塊	小瓜黑輪	炒	黑輪、小黃瓜	鍋貼	蒸	鍋貼*2	紅燒肉丁	煮	紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	炒菠菜	炒	菠菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	黃瓜湯	煮	大黃瓜			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、 總熱量：1015kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、 總熱量：984kcal		
2021/12/13 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米			
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒、花生	蒜泥白肉	拌	肉片、高麗菜	炸雞排	炸	雞排			
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、百頁豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇	咖哩豬	煮	洋芋、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	豆腐燴鮮菇	煮	豆腐、香菇、鮑魚菇、絞肉	焗烤玉米	煮	玉米、乳酪絲、豬肉			
	副食	紅燒獅子頭	蒸	生鮮絞肉	爆炒魷魚豆干(豆4)	炒	魷魚、非基改豆干、芹菜、紅蘿蔔	★花生米血	滷	米血、花生粉	筍仔羹	煮	竹筍、豬肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	三絲湯	煮	新鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳	★巧達濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	★元氣蔬菜湯	煮	番茄、洋蔥、金針菇、雞蛋、海芽	日式豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、 總熱量：811.9kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、絞肉、櫻花蝦、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、鳳梨	蔥燒豬排	煮	豬排、蔥	菲力雞排	滷	雞排	糖醋肉片	煮	肉片、洋蔥			

2021/12/14 (星期二)	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、肉丁	韓式泡菜鍋	煮	泡菜、米血、非基改玉米、非基改豆角、非基改百頁	★蔥花炒蛋	炒	雞蛋、青蔥、洋蔥	薯餅X1、雞塊X1	炸	薯餅、雞塊			
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	如意水餃*3	蒸	水餃	肉片花椰	炒	青花、肉片、木耳	★滷蛋	滷	雞蛋			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	沙茶鮮蔬湯	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、竹筍	芹香黃瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	★玉米濃湯	煮	玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋	冬粉料湯	煮	冬粉、豬肉、紅蘿蔔			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2021/12/15 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、鳳梨、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	中華炒麵	炒	麵條、豆芽、絞肉、韭菜	夏威夷炒飯	煮	米、豬肉、洋蔥、鳳梨			
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	香烤檸檬雞翅	烤	雞翅	★海鮮蝦排	炸	蝦排	滷肉排	滷	豬排			
	副食	台式香腸	烤	香腸	日式洋蔥燒肉	煮	洋蔥、非基改玉米粒、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	五更腸旺	煮	豆腐、筍片、酸菜、角螺、肉片	麻辣小丸子	煮	丸子、角螺			
	副食	麻辣燙	煮	米血、竹筍、肉片、豆皮	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	香蒜條	烤	香蒜條*1	★刈包	蒸	刈包、酸菜、花生粉			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	炒油菜	炒	油菜	竹筍	煮	竹筍			
	湯品	冬至小湯圓	煮	紅豆、小湯圓	綠豆湯圓	煮	綠豆、湯圓	紅豆湯圓	煮	紅豆、湯圓	紫米紅豆湯	煮	紫米、紅豆			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2021/12/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	★白米、胚芽米	鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干丁	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	蔥燒雞排	魯	生鮮雞排	鹽酥雞	炸	雞丁	麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、玉米	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	蘑菇豬柳	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	★焗烤白醬菇菇	烤	洋芋、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔、起司	照燒花枝丸	滷	花枝丸	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔、雞蛋			
	副食	★香酥小蝦排	炸	小蝦排	甜辣醬香糯米腸*1	蒸	糯米腸	奶焗白菜	煮	大白菜、馬鈴薯、通心麵、玉米粒	梅干燒肉	煮	梅干菜、豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	結頭排骨湯	煮	結頭菜、排骨	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、洋芋、雞蛋、玉米			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2021/12/17 (星期五)	主食	太祖鮮筍羹飯	煮	大白菜、竹筍、紅蘿蔔、木耳、豬肉、白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	咖哩豬燴飯	煮	白米、洋芋、豬肉、洋蔥	白米飯	蒸	米			
	主菜	泰式雞腿排	烤	生鮮雞排	北平烤鴨	炒	鴨丁	鐵路豬排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞肉、洋蔥			
	副食	★香滷細腐	魯	豆腐、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋、木耳	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔	★滷蛋	滷	雞蛋	豆干肉絲	煮	豆干、肉絲			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	波浪脆薯	炸	薯條	*銀絲捲	炸	銀絲捲	奇美水餃X2	蒸	水餃			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	炒菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	蔥香豆腐湯(豆5)	煮	非基改豆腐、蔥	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	結頭菜湯	煮	結頭菜			
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2021/12/20 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	打拋肉飯	煮	胚芽米、洋蔥、絞肉			
	主菜	古早味滷排	魯	豬排	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	薑汁燒肉	煮	豬肉、洋蔥	菲力雞排	滷	雞排			
	副食	黑胡椒雞丁	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	米血雞丁	煮	米血、雞丁、紅蘿蔔	★通心粉炒蛋	炒	雞蛋、通心粉、高麗菜、毛豆仁	白菜魚丸羹	煮	白菜、魚丸			
	副食	椰菜拌中卷	炒	花椰菜、紅蘿蔔、中卷	★玉米滑蛋	炒	非基改玉米粒、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜	奶黃包	蒸	奶皇包			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	麵線湯	煮	麵線	青菜豆腐湯	煮	小白菜、豆腐	味噌海芽湯	煮	味噌、洋蔥、海帶芽			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★招牌油飯	炒	白米、糯米、肉絲、花生	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米				

2021/12/21 (星期二)	主菜	夜市大雞排	魯	雞排	香樹烤腿排	烤	雞腿排	辣子雞丁	炒	雞肉·小黃瓜	進補燒雞	煮	雞肉			
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐·洋蔥·豬肉·三色丁	★魷魚羹	煮	魷魚·筍絲·烏蛋·木耳·紅蘿蔔·芹菜	肉燥貢丸	滷	貢丸·絞肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	港式炒麵	炒	麵·高麗菜·紅蘿蔔·木耳	蔥油餅捲*1	炸	蔥油餅捲	白菜滷	煮	大白菜·紅蘿蔔·木耳·肉片	大溪滷豆干	煮	豆干			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜·排骨	海芽肉絲湯	煮	海芽·豬肉絲	鹹湯圓	煮	湯圓·高麗菜·香菇·肉絲	關東煮湯	煮	蘿蔔·玉米			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		
2021/12/22 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵·高麗菜·紅蘿蔔·木耳·豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米·肉絲·雞蛋·高麗菜	義大利肉醬麵	煮	麵·洋蔥·豬肉			
	主菜	海苔雞米花	炸	雞米花	咕咾肉	炸	豬肉	鐵路豬排	滷	豬排	炸豬排	炸	豬排			
	副食	日式鍋貼	蒸	鍋貼	黑椒韭香雞柳	炒	韭菜·紅蘿蔔·豆芽菜·雞柳	蜜汁豆干	滷	豆干·肉絲·洋蔥	黃瓜炒菇	煮	金針菇·鮑魚菇·黃瓜			
	副食	煉乳水滴鬆餅	烤	鬆餅·煉乳	泡菜豆腐(豆6)	煮	泡菜·非基改豆腐	奶黃包	蒸	奶黃包*1	煉乳鬆餅	蒸	鬆餅·煉乳			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	摩摩喳喳	煮	西谷米·芋頭·地瓜·椰漿粉	紅茶山粉圓	煮	山粉圓·紅茶	珍珠奶茶	煮	珍珠·奶茶	紅豆湯圓	煮	紅豆·湯圓			
營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、總熱量：1019kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2021/12/23 (星期四)	主食	蒲燒魚井飯	蒸	蒲燒魚·白米	義大利麵	煮	麵條·洋蔥·絞肉·非基改玉米粒	★小米飯	煮	白米·小米	白米飯	蒸	米			
	主菜	南洋咖哩雞	煮	洋蔥·雞丁·紅蘿蔔·馬鈴薯	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	*無骨香雞排	炸	雞排	歐巴燒肉	煮	豬肉·洋蔥			
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥·紅蘿蔔·雞蛋	★蒲瓜小小蛋	煮	蒲瓜·烏蛋·木耳·紅蘿蔔	韓式部隊鍋	煮	豆腐·大白菜·金針菇·肉片·泡菜	螞蟻上樹	煮	冬粉·高麗菜·豬肉			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	湯包*2	蒸	湯包	起司炒蛋	炒	雞蛋·洋芋·玉米粒·毛豆仁·起司	炸魚排	炸	魚排			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽·雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜·薑絲	香菇冬瓜湯	煮	香菇·冬瓜	玉米濃湯	煮	洋蔥·玉米·雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：964kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2021/12/24 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯·五穀飯	招牌炒麵	炒	麵條·豆芽·韭菜·絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	生鮮豬肉·洋蔥·彩椒	蔥爆豬肉片	炒	豬肉片·洋蔥	菲力雞排	滷	雞排	燒烤味雞翅	滷	雞翅			
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜·豬肉·紅蘿蔔·金針菇·豆皮	鳳梨雞丁	煮	鳳梨·洋蔥·雞丁·甜椒	*柳葉魚	炸	柳葉魚	海帶雙結	煮	海帶·豆干結			
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜·菇類·紅蘿蔔·馬鈴薯	芹香豆干(豆7)	炒	非基改豆干·芹菜	紅豆餅	蒸	紅豆餅*1	咖哩燒肉	煮	洋蔥·洋芋·豬肉·紅蘿蔔			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔·玉米穗	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔·豬大骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐·洋蔥	榨菜肉絲湯	煮	榨菜·肉絲			
營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2021/12/27 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯·地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米·胚芽米			
	主菜	鐵路排骨	魯	生鮮豬排	脆皮雞腿酥	炸	雞腿酥	咖哩豬	煮	肉片·洋芋·紅蘿蔔·洋蔥	壽喜燒	煮	肉片·洋蔥			
	副食	★番茄蛋豆腐	煮	蕃茄·雞蛋·豆腐	翠玉白菜煲肉絲	煮	包心菜·豬肉絲·木耳·紅蘿蔔	★海苔虎皮蛋	滷	雞蛋·海苔	★茄燒嫩蛋	煮	蕃茄·雞蛋			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮絞肉	螞蟻上樹	炒	芹菜·冬粉·絞肉·高麗菜·紅蘿蔔	四喜針菇	煮	大白菜·香菇·金針菇·杏鮑菇·紅蘿蔔·肉片	雞塊X1·芝麻球X1	炸	雞塊·芝麻球			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜·薑絲	芹香刺瓜湯	煮	芹菜·刺瓜	★酸辣湯	煮	豆腐·雞蛋·紅蘿蔔·筍絲·木耳	★黃金濃湯	煮	玉米·雞蛋·洋蔥			
營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			

2021/12/28 (星期二)	主食	古早味肉燥飯	煮	洋蔥、脆瓜、絞肉、白米	★夏威夷炒飯	炒	白飯、鳳梨、絞肉、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米			
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	照燒豬排	煮	豬排	咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥	滷大排	滷	豬排			
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥	青花炒魷魚	炒	青花菜、魷魚、紅蘿蔔、木耳	照燒章魚燒	滷	章魚燒*1	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼			
	副食	咖哩花椰菜	炒	花椰菜、白花菜、彩椒	芹香黑輪	炒	黑輪、芹菜	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、米血、玉米	米血燒雞	煮	米血、雞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	炒	菠菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	紫菜豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1014kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2021/12/29 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	日式烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、木耳、絞肉	雞肉飯	煮	米、洋蔥、豬肉、雞肉			
	主菜	黃金魷魚排	炸	魷魚排	北平烤鴨	炒	鴨丁	蜜汁雞丁	炒	雞肉	鹽酥雞	炸	雞肉			
	副食	★古早味滷蛋	魯	水煮蛋	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐、大白菜、金針菇、肉片、泡菜	芝麻包	蒸	芝麻包			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★花生燒豆腐(豆8)	煮	花生、非基改豆腐	美式雙拼	炸	雞塊*1、薯條	★麻辣鴿蛋	煮	鴿蛋、洋蔥、香菇			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	波霸奶綠	煮	粉圓、奶綠	珍珠奶茶	煮	奶茶粉、粉圓	燒仙草	煮	仙草、紅豆、綠豆、花豆、小薏仁	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：909kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2021/12/30 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	芝香雞翅	烤	雞翅	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	酥炸泰式魚	炸	魚肉、洋蔥、九層塔	黑胡椒雞排	滷	雞排			
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋、蔥	麻油小火鍋	煮	肉片、米血、高麗菜、玉米	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉			
	副食	喀滋蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	鮮肉包	蒸	鮮肉包	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	金門公仔麵	煮	王子麵、洋蔥、豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、三色丁、玉米粒、雞蛋	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	味噌海芽湯	煮	海帶芽、洋蔥	結頭菜湯	煮	結頭菜			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1014kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、 總熱量：977kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
豬肉來源產地	台灣				台灣				台灣				台灣			
目前供應油品	福壽沙拉油、福壽耐炸油				大成大豆沙拉油、大成純炸油				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6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，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。