

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		
2023/1/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.絞肉.雞蛋		★燕麥飯	煮	白米、燕麥		白米飯	煮	白米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排		蔥燒豬排	煮	豬排.蔥		鐵路豬排	滷	豬排		鐵路排骨肉	魯	豬肉	
	副食	東坡燒肉	煮	豬肉、筍乾		★玉米滑蛋	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔		★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔		甜醬滷味	煮	豆干.米血	
	副食	蒜香蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕		波浪脆薯	炸	薯條		花瓜肉燥	滷	絞肉、碎豆輪、香菇、碎花瓜		砂鍋白菜	煮	大白菜.豆皮.紅蘿蔔	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		高麗菜	燙	高麗菜		青江菜	炒	青江菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		紫菜湯	煮	紫菜.薑絲		味噌湯	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：113g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：848kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2023/1/4 (星期三)	主食	噴香雞絲飯	蒸	白米、雞肉、高麗菜、玉米粒、絞肉		香Q白飯	蒸	白飯		家常乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		鹹豬肉炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.紅蘿蔔	
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅		醬燒雞腿	煮	雞腿		蜜汁雞丁	煮	骨腿、洋芋		酥炸腿塊	炸	雞肉	
	副食	元氣大薯餅	炸	薯餅		肉燥豆干(豆1)	煮	絞肉.非基改豆干		歐巴豆腐鍋	煮	大白菜、豆腐、肉片、泡菜		脆豆香腸	煮	四季豆.香腸	
	副食	巧克力鬆餅	烤	鬆餅		★柴魚茶碗蒸	蒸	雞蛋.柴魚		叉燒包	蒸	叉燒包		豬肉包子X1	蒸	肉包	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		青江菜	燙	青江菜		油菜	炒	油菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	QQ燒仙草	煮	QQ、燒仙草		綠豆燒仙草	煮	綠豆.燒仙草汁		珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精		紅豆烤奶	煮	紅豆.粉圓	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：124g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：906kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2023/1/5 (星期四)	主食	咖哩豬燴飯	蒸	白米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥		鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干		★糙米飯	煮	白米、糙米		地瓜飯	煮	白米.地瓜	
	主菜	骰子雞丁	炸	雞丁		咕咾肉	炸	咕咾肉		*香酥魚	炸	魚丁		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	如意水餃	蒸	水餃		日式關東煮	煮	蘿蔔.非基改玉米.米血.紅蘿蔔.非基改豆角.豬肉片		古早味貢丸	滷	貢丸、絞肉		★蕃茄炒蛋	煮	雞蛋.蕃茄	
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲		奶皇包*1	蒸	奶皇包		什錦春雨	炒	冬瓜、高麗菜、絞肉		麥香雞堡X1	炸	雞堡	
	青菜	油菜	川燙	油菜		包心菜	燙	包心菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		炒蒲仔	煮	蒲瓜	
	湯品	日式味噌湯		海帶芽、味噌、豆腐		冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲		酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍		★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋	
	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：36g、脂質：32g、總熱量：932kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2023/1/6 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		奶香白醬麵	煮	麵條、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉		白米飯	煮	米	
	主菜	蘑菇豬排	煮	豬排		三杯雞	煮	雞丁.九層塔		菲力雞排	滷	雞排		三杯醬燒豬排	魯	雞排	
	副食	★關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、烏蛋、海帶結、玉米糖		★咖哩烏蛋	煮	洋芋.烏蛋.紅蘿蔔.青豆仁		蜜汁叉燒肉	炸	豬肉、甜不辣		爌湯柴魚關東煮	煮	白蘿蔔.米血.玉米	
	副食	招牌海鮮卷	烤	海鮮卷		★焗烤青花椰	烤	青花菜.木耳.紅蘿蔔.起司		辣炒海根	炒	海帶根、紅蘿蔔		咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.豬肉	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		菠菜	燙	菠菜		大陸A菜	炒	大陸A菜		高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍、排骨		蔥香豆腐湯(豆2)	煮	非基改豆腐.蔥		結頭排骨湯	煮	結頭、排骨		★紫菜蛋花湯	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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：118g、蛋白質：35g、脂質：31g、總熱量：891kcal				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		地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	煮	白米		白米飯	煮	米	
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	鹹豬肉、洋蔥、青蔥		香烤雞腿排	烤	雞腿排		黑胡椒豬排	滷	豬排		鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥	
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、杏鮑菇、米血、高麗菜		紅燒肉丁	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉丁		泰式打拋干丁	煮	豆干、番茄、洋地瓜		★茶碗蒸	蒸	雞蛋	

2023/1/7 (星期六)	副食	★洋蔥滑蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	螞蟻上樹	炒	芹菜、冬粉、肉絲、高麗、紅蘿蔔	香菇炒花椰	炒	花椰菜、香菇、紅蘿蔔	冬瓜嫩肉	煮	冬瓜、豬肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮竹筍、板豆腐、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、雞蛋
	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：116g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：116kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/1/9 (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	★肉燥飯	煮	米、洋蔥、豬肉、胚芽米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	芝麻雞腿	滷	雞腿、芝麻	咖哩肉片	煮	豬肉、洋芋、紅蘿蔔	嗶辣燒雞翅	滷	雞翅
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	翠玉白菜煲肉絲	煮	包心菜、豬肉絲、木耳、紅蘿蔔	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔、雞蛋
	副食	★香酥小蝦排	炸	小蝦排	芹香豆干(豆3)	炒	芹菜、非基改豆干	肉香芽菜	炒	豆芽菜、豬肉	湯包X1、餃子X1	蒸	湯包、水餃
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	燙	菠菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	海芽薑絲湯	煮	海芽、薑絲	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔、玉米	味噌湯	煮	洋蔥、豆腐、味噌
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：114g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：839kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/1/10 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	炒	白飯、絞肉、青豆仁、紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	巴比Q烤豬排	烤	豬排	麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、米血	日式壽喜燒	煮	洋蔥、豬肉
	副食	花瓜燒雞	煮	白蘿蔔、雞丁、紅蘿蔔、花瓜醬	醬燒杏菇米血	煮	杏鮑菇、米血	茄香肉丸	滷	肉丸、番茄	公仔麵	煮	王子麵、豬肉
	副食	XO醬炒蒸煮麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	檸檬雞柳條*1	炸	機柳條	*海苔洋芋	炸	洋芋、海苔	白菜獅子頭X1	煮	大白菜、獅子頭
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、韭菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	三絲湯	煮	鮮竹筍、紅蘿蔔、豬肉	刺瓜豆皮湯	煮	大黃瓜、非基改豆皮	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：118g、蛋白質：35g、脂質：31g、總熱量：891kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/1/11 (星期三)	主食	番茄肉醬麵	煮	麵、番茄、洋蔥、絞肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	義式茄汁麵	煮	麵條、番茄、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉	維力酢醬香乾麵	煮	麵、絞肉
	主菜	沙嗲大雞腿	烤	雞腿	麻油雞	煮	雞肉	七味雞翅	烤	雞翅、七味粉	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	蒜香洋蔥豬柳	煮	洋蔥、豬柳、蒜頭	夜市滷味	滷	黑干、白蘿蔔、海帶結、水晶餃	海帶小菜	煮	海帶、豆干
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	蒜蓉海雲吞	蒸	海雲吞	★乳酪卷	蒸	乳酪卷
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	奶茶三兄弟	煮	粉圓、QQ、奶茶	黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓	紅豆湯	煮	紅豆	波霸奶茶	煮	紅茶包、粉圓、奶精
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：128g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：909kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2023/1/12 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	炸醬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	黃金魚排	炸	魚排	麻油燒雞	煮	雞肉
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★魷魚羹	煮	魷魚、筍絲、烏蛋、金針菇、芹菜、紅蘿蔔	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔	花枝丸X1、雞塊X1	炸	花枝丸、雞塊
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	如意水餃*3	蒸	水餃	豆乳高麗	炒	高麗菜、木耳、豬肉、角螺	麻婆豆腐	煮	豆腐、豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	味噌豆腐湯(豆4)	煮	味噌、非基改豆腐	筍片排骨湯	煮	筍片、排骨	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：30g、總熱量：870kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	肉燥拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	煮	米
	主菜	紐澳良雞翅	烤	雞翅	鹽酥雞	炸	雞丁	糖醋豬柳	煮	豬肉、洋蔥、白芝麻	傳統紅燒肉	煮	豬肉

2023/1/13 (星期五)	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	海帶三絲	炒	海帶絲、白干絲、芹菜	★蒲瓜蝦仁	煮	蒲瓜、蝦仁、木耳
	副食	上海湯包	蒸	湯包	炭烤香腸*1	烤	香腸	★起司肉腸	烤	起司肉腸	檸檬翅腿	魯	翅腿
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	青菜豆腐湯	煮	小白菜、豆腐	竹筍燴菇湯	煮	竹筍、金針菇
	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：119g、蛋白質：36g、脂質：30g、總熱量：890kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal	
2023/1/16 (星期一)	主食	蒲燒魚丼飯	蒸	白米、蒲燒魚	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★韓式燒肉飯	煮	白米、胚芽、豬肉
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	肉丁、洋蔥、甜椒	香滷豬排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞肉、米血	蜜汁雞排	魯	雞排
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯	咖哩雞	煮	洋芋、雞丁、紅蘿蔔	蜜汁印干	滷	印干、酸菜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、紅蘿蔔、竹筍、木耳、豆皮	烏龍黑干(豆5)	滷	非基改豆干	*梅粉地瓜	炸	地瓜、梅粉	香脆薯餅	炸	薯餅
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	燙	菠菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	薑絲海芽湯	煮	海帶芽	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：119g、蛋白質：36g、脂質：31g、總熱量：899kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal	
2023/1/17 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉絲、紅蘿蔔、青豆仁	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	煮	米
	主菜	墨西哥雞排	魯	雞排	香烤雞腿排	烤	雞腿排	紐澳良雞排	烤	雞排	日式醬燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	青花炒肉片	炒	青花菜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	打拋肉片	煮	豬肉、豆芽菜	咖哩燒雞	煮	洋芋、紅蘿蔔、雞肉
	副食	波浪薯條	炸	馬鈴薯條	海苔花枝丸	炸	海苔、花枝丸	★腰果花椰	炒	花椰菜、腰果	麻辣寬粉	煮	寬粉、豆皮、豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	小白菜	炒	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、柴魚片	冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：115g、蛋白質：33g、脂質：29g、總熱量：853kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal	
2023/1/18 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥、蝦米	香Q白飯	蒸	白飯	★歐風焗烤麵	烤	麵、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	嘉義雞肉飯	煮	米、豬肉、雞肉
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	香雞排	炸	香雞排	*深海花枝排	炸	花枝排	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	台式香腸	烤	香腸	★茄汁蝦仁豆腐(豆6)	煮	蝦仁、非基改豆腐	關東煮	煮	白蘿蔔、海帶結、玉米、小黃丸	玉米肉末	煮	玉米、雞肉
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋	芝麻包	蒸	芝麻包	黑糖卷	蒸	黑糖捲
	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	百香果山粉圓	煮	百香果、山粉圓	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶粉	冬瓜西米露	煮	西米露、冬瓜糖磚	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：124g、蛋白質：34g、脂質：31g、總熱量：911kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal	
豬肉來源產地	臺灣				臺灣			臺灣			臺灣		
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油				大成純炸油/聯福沙拉油			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。