

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳4月菜單

日期	豐 成				誠 美		
	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	
2026/4/1 (星期三)	主食	翻炒烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、肉絲	香辣酢醬麵	煮	麵,洋蔥,豬肉,豆干
	主菜	轟炸雞腿堡	炸	雞腿堡	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	★韓式蝦仁部隊鍋	煮	大白菜、豬肉片、泡菜、蝦仁	★楓糖銅鑼燒	烤	銅鑼燒x1
	副食	★巧克力QQ球	烤	巧克力QQ球	綜合關東煮	煮	豬肉,蘿蔔,玉米
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	青江菜	煮	青江菜
	湯品	瓜瓜圓仙草凍	煮	地瓜圓、芋圓、仙草凍	檸檬冬瓜愛玉	煮	冬瓜糖磚,愛玉
	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		
2026/4/2 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路豬大排	魯	豬排	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉,冬瓜
	副食	雙蓮花瓜燒雞	煮	雞丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、花瓜醬	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋,豬肉
	副食	茄汁爆漿熱狗	蒸	熱狗	★魷魚白菜滷	煮	大白菜,金針菇,魷魚,木耳
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	金針肉絲湯	煮	金針菇、豬肉、胡蘿蔔	★玉米濃湯	煮	洋蔥,玉米,雞蛋
	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		
2026/4/7 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜,	★胚芽米飯	蒸	白米,胚芽米
	主菜	墨西哥烤雞排	烤	雞排	★起司焗烤炸雞	炸	雞丁,乳酪絲
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐,	鍋貼拼燒賣	蒸	鍋貼x1,燒賣x1
	副食	★蝦仁腸粉	蒸	蝦仁河粉	麻婆豆腐	煮	豆腐,豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	蘿蔔大骨湯	煮	白蘿蔔、大骨,	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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		
2026/4/8 (星期三)	主食	什錦肉絲炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉,	蔥油香雞肉飯	煮	洋蔥,豬肉,雞肉,白米
	主菜	菲力雞排	煮	雞排	鐵路排骨	滷	排骨
	副食	特麻辣燙	煮	竹筍、米血、豬肉、豆皮	★摩卡瑞士卷	烤	咖啡,瑞士捲x1
	副食	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	三杯豆腐	煮	豆腐
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★珍珠奶茶	煮	珍珠、紅茶包、奶粉	奶茶仙草凍	煮	仙草,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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2026/4/9 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金排骨酥	炸	豬肉	菲力雞排	滷	雞排
	副食	馬鈴薯咖哩雞	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	廣東炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸魚麵,	★蝦仁玉米炒蛋	煮	玉米,雞蛋,蝦仁
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲	日式味噌湯	煮	豆腐,味噌,洋蔥
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2026/4/10 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	韓式燒肉	煮	豬肉,洋蔥
	副食	偽東山鴨頭	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、大溪黑乾、海帶結	★起士熱狗	炸	熱狗x1
	副食	★黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	炒泡麵	煮	王子麵,豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍、大骨	★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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2026/4/13	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米,胚芽米
	主菜	香料烤雞排	烤	雞排	檸檬香雞翅	蒸	雞翅
	副食	蔥燒豆腐	煮	豆腐、薑絲	瓜仔肉燥	煮	冬瓜,豬肉
	副食	黃金水煎包	蒸	水煎包	酥炸餃子拼雞堡	炸	水餃x1,雞堡x1
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		

(星期一)	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	青江菜	煮	青江菜
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、洋蔥
	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		
2026/4/14 (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	煮	豬排	★京都蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜	豆干滷味	煮	豆干、蘿蔔、海帶
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	地瓜葉	煮	地瓜葉
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2026/4/15 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、三色豆、絞肉	蘑菇醬香鐵板麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、玉米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	沙茶竹筍炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	★濃情可可杯子蛋糕	烤	可可杯子蛋糕x1
	副食	★窯烤PIZZA	烤	PIZZA	花椰培根	煮	青花椰、培根
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★湯圓奶茶	煮	湯圓、紅茶包、奶粉	珍珠奶茶	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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2026/4/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉	鹹水雞	煮	雞肉、竹筍、百頁
	副食	元氣雞堡拚地瓜條	炸	雞堡、地瓜條	日式壽喜燒	煮	豬肉、洋蔥
	副食	白菜什錦鍋	煮	大白菜、菇類、胡蘿蔔	★阿婆滷蛋	滷	水煮蛋x1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、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		
2026/4/17 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭烤雞腿	烤	雞腿	酸辣雞排	滷	雞排
	副食	菇菇肉醬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	黑胡椒豬柳	煮	豬柳、洋蔥
	副食	★奶香通心麵	煮	通心麵、三色豆、奶粉	★起司白醬洋芋	煮	洋蔥、洋芋、乳酪絲
	青菜	油菜	川燙	油菜	大白菜	煮	大白菜
	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：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		
2026/4/20 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米
	主菜	爆炒肉片	炒	肉片、洋蔥	咖哩燒肉	煮	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★鹽酥翅腿喜相逢	炸	翅腿x1、柳葉魚x1
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	炒泡麵	煮	王子麵、豬肉、高麗菜
	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	★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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/4/21 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒烤豬排	烤	豬排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	鐵板蘑菇燉雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、蘑菇	酸甜打拋肉	煮	豬肉、洋蔥、番茄
	副食	★鮮蝦佐雙色花椰	煮	白花菜、青花菜、蝦仁	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	日式豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐、味噌
	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		
2026/4/22 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、老薑片、香菇、肉絲、蝦米	高麗菜拌飯	煮	白米、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉
	主菜	喀滋卡拉雞排	炸	雞排	脆皮炸雞翅	炸	雞翅
	副食	熱炒蒙古炒肉片	炒	豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、青蔥	客家鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥
	副食	波堤甜甜圈	烤	甜甜圈	★黑森林蛋糕	烤	蛋糕x1
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蜂蜜百香QQ愛玉	煮	百香果、蜂蜜、QQ、愛玉	綠豆嫩仙草	煮	綠豆、仙草

	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		
2026/4/23 (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	肉片、豆芽菜	瓜仔燒雞	煮	雞肉、花瓜
	副食	黃金小雞塊*2拚四季豆	炸	小雞塊、四季豆	白菜羹	煮	大白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔
	副食	★洋蔥滑蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	珍珠丸餡餅	蒸	珍珠丸、餡餅
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	菜頭湯	煮	白蘿蔔
			豆漿			豆漿	
	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		
2026/4/24 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	柚香炭烤雞翅	烤	雞翅	元氣豬排	滷	豬排
	副食	★三杯魷魚圈	煮	魷魚圈、豆干、杏鮑菇	鐵板豆腐肉燥	煮	豆腐、豬肉
	副食	台式香腸	烤	香腸	醬燒肉包	蒸	肉包x1
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋	★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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal	
2026/4/28 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	炭烤黃金雞排	烤	雞排	紅燒豬腩	煮	豬肉、蘿蔔
	副食	和風壽喜燒	煮	高麗菜、胡蘿蔔、金針菇、豬肉	香酥雞排	炸	雞排x1
	副食	紅燒獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	豬肉水餃	煮	水餃x2
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜
		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	
2026/4/29 (星期三)	主食	什錦油蔥拌麵	炒	麵、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉、油蔥酥	古早味肉燥麵	煮	麵、洋蔥、豬肉
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	綜合小火鍋	煮	四方乾、胡蘿蔔、玉米糖、海帶結、白蘿蔔	★蜂蜜可頌	烤	可頌x1
	副食	★巧克力布朗尼	烤	布朗尼	★筍仔魷魚	煮	竹筍、魷魚、紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁、紅茶包、奶粉	紅豆波霸奶茶	煮	紅豆、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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal	
2026/4/30 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	地瓜飯	蒸	白米、地瓜
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、九層塔	鳳梨燉燒雞	滷	雞肉、鳳梨罐頭
	副食	★轟炸魷魚拚豆腐	炸	魷魚圈、豆腐	鮮蔬豆皮	滷	高麗菜、豆皮、木耳
	副食	快炒青花炒菇	炒	青花菜、菇類	★醬燒滷蛋	滷	水煮蛋x1
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、洋蔥
			百分百果汁			百分百果汁	
	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		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽			福壽		

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。