

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		
2023/2/13 (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	煮	米.胚芽米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排		醬燒雞腿	煮	雞腿		蒜泥白肉	炒	肉片、豆芽菜		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁		肉燥豆干丁(豆1)	煮	絞肉.非基改豆干		★番茄炒蛋	炒	雞蛋、番茄		炸地瓜球X1薯餅X1	炸	地瓜球.薯餅	
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋		魚米花*2	炸	魚米花		什錦白菜	煮	大白菜、木耳		麻辣豆腐	煮	豆腐.豬肉	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		菠菜	燙	菠菜		菠菜	炒	菠菜		白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔	
	湯品	結頭豚骨湯	煮	結頭菜、排骨		★玉米濃湯	煮	雞蛋.非基改玉米.紅蘿蔔		薑絲海芽湯	煮	海帶芽		結頭菜湯	煮	結頭菜	
	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：114g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：839kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2023/2/14 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★招牌油飯	炒	白飯.糯米飯.豬肉絲.花生		★糙米飯	煮	白米、糙米		咖哩飯	煮	米.洋芋.紅蘿蔔	
	主菜	古早味豬腩煲	煮	豬肉、五花肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔		蔥燒豬排	煮	豬排.蔥		*酥香炸魚	炸	魚丁		紅燒排骨	魯	豬肉	
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、杏鮑菇、高麗菜、百頁豆腐		日式關東煮	煮	雞腿.非基改玉米.豬肉片.非基改豆皮.非基改百頁.米血		肉燥貢丸	滷	貢丸、絞肉		★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋	
	副食	蒜蓉湯包	蒸	湯包		香芋包*1	蒸	香芋包		結頭鮮燴	繪	結頭菜、肉片、木耳		淋汁肉圓	蒸	肉圓	
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜		高麗菜	燙	高麗菜		大陸A菜	炒	大陸A菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋		刺瓜湯	煮	大黃瓜		味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥		味噌紫菜湯	煮	味噌.海帶芽	
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、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：114g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：891kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2023/2/15 (星期三)	主食	台式什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉		香Q白飯	蒸	白飯		夜市鐵板麵	煮	麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉		義式肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.番茄	
	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿		豬肉鐵板燒	煮	洋蔥.豬肉片		咕咾肉	煮	豬肉、洋芋、白芝麻		脆皮豬排	炸	豬排	
	副食	雞塊薯條拼盤	炸	雞塊、薯條		咖哩雞	煮	洋芋.雞丁.青豆仁.紅蘿蔔		椒香毛豆莢	炒	毛豆莢		奶油燴菇	煮	菇.洋蔥	
	副食	巧克力鬆餅	烤	鬆餅		★蔥花菜脯蛋	煎	蔥.雞蛋.菜脯		芝麻包	蒸	芝麻包		芝麻包	蒸	芝麻包	
	青菜	油菜	川燙	油菜		油菜	燙	油菜		小白菜	炒	小白菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	百香果山粉圓	煮	百香果、山粉圓		★紅豆奶茶	煮	紅豆.奶茶粉		冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚、山粉圓		珍珠奶茶	煮	紅茶包.粉圓.奶精	
	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：124g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：906kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2023/2/16 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米		義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米		★燕麥飯	煮	白米、燕麥		地瓜飯	煮	米.地瓜	
	主菜	夜市炸雞排	炸	雞排		香烤雞胸肉	烤	雞胸肉		黑胡椒豬排	滷	豬排		日式壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉	
	副食	日式涮涮燒肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、洋蔥、泡菜		青花豬柳	煮	青花菜.豬柳.木耳.紅蘿蔔		蔥香干片	炒	豆干、肉絲、紅蘿蔔		客家炒粿條	煮	粿條.豬肉.紅蘿蔔	
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、蒸熟麵、紅蘿蔔、木耳		湯包*2	蒸	湯包		★豆薯炒蛋	炒	雞蛋、豆薯、紅蘿蔔		醋溜豆腐塊X1	煮	豆腐	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		鵝白菜	燙	鵝白菜		油菜	炒	油菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米麗、雞蛋		紫菜湯	煮	紫菜.薑絲		★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
	主食	傳家油飯	蒸	糯米、豬肉、香菇、油蔥酥、老薑片		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		白米飯	煮	米	
	主菜	蒲燒魚	蒸	魚片		咕咾肉	炸	咕咾肉		香烤雞排	烤	雞排		蜜汁雞排	魯	雞排	
	副食	特台式滷味	煮	豬肉、米血、筍片、豆皮		★玉米滑蛋	炒	非基改玉米.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔		*梅粉地瓜	炸	地瓜、梅粉		蒸湯包X1	煮	湯包	

2023/2/17 (星期五)	副食	彩繪花椰炒菇	炒	花椰菜、紅蘿蔔、菇類	麻婆豆腐(豆2)	煮	非基改豆腐.蔥	黑胡椒高麗	炒	高麗菜、豬肉、洋蔥	泰式打拋肉	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	菠菜	煮	菠菜	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲、肉絲	鮮筍湯	煮	筍絲.芹菜	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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：113g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：850kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/2/18 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	香Q白飯	煮	白米	白米飯	煮	米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	咖哩肉片	煮	肉片、洋芋、紅蘿蔔	花瓜嫩雞	煮	花瓜.雞肉
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	高麗菜炒冬粉	炒	芹菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.高麗菜	韓式QQ魚板	煮	魚板、大白菜	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	彩繪福州丸	煮	福州丸、大白菜、紅蘿蔔	香滷米血	滷	米血	鐵板豆芽	炒	豆芽菜、韭菜、肉絲	米血關東煮	煮	米血.白蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	芹香蘿蔔湯	煮	蘿蔔.芹菜	芹香白玉湯	煮	白蘿蔔	★蔬菜蛋花湯	煮	高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔
	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：110g、蛋白質：33g、脂質：28g、總熱量：839kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2023/2/20 (星期一)	主食	京醬肉絲燴飯	煮	白米、馬鈴薯、番茄、洋蔥、肉絲	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	豬柳燴飯	煮	洋蔥.豬柳.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	*酥炸柳葉魚	炸	柳葉魚*2	辣味雞翅	魯	雞翅
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	筍乾燒肉	煮	筍乾.豬肉	蜜汁印干	滷	印干	韓式炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.韓式泡菜
	副食	蒜香蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	香滷豆干(豆3)	滷	非基改豆干	腐皮高麗	炒	高麗菜、豆皮	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	燙	菠菜	青江菜	炒	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍絲、雞蛋	海芽玉米湯	煮	海芽.非基改玉米	味噌湯	煮	海帶芽	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：116g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：874kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/2/21 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯.絞肉.鳳梨.青豆仁.紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	白米
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	BBQ烤豬排	烤	豬排	醬滷里肌	滷	豬排、白芝麻	炸魚排	炸	魚排
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	北港赤肉羹	煮	大白菜、筍絲、肉絲、木耳	豬肉餃子X2	煮	水餃
	副食	台式香腸	烤	香腸	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、高麗菜	滷肉凍豆腐	滷	凍豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、三色丁、雞蛋	菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			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：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/2/22 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、香菇、油蔥酥、老薑片	香Q白飯	蒸	白飯	古早味擔仔乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	招牌炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	麻油香香雞	煮	雞丁	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	和風豬排	煮	豬排
	副食	黃金脆薯	炸	薯條	肉燥豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐.絞肉	關東煮	煮	白蘿蔔、玉米、海帶結、油豆腐	沙茶貢丸	煮	貢丸
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	茄汁黑輪	蒸	黑輪	*金黃熱狗	炸	裹粉熱狗	豬肉包子X1	蒸	包子
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	波霸奶綠	煮	粉圓、奶綠	綠豆燒仙草	煮	綠豆.燒仙草汁	綠豆湯	煮	綠豆	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：123g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：899kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	挪威魚排	炸	魚片	無骨香雞排	炸	香雞排	壽喜燒肉	煮	肉片、高麗菜、洋蔥	香菇燉雞	煮	香菇.雞肉
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	沙茶鮮筍炒花枝	炒	筍片.花枝.木耳.紅蘿蔔.芹菜	糖醋百頁	炒	百頁、番茄	爆炒鹹豬肉	煮	豆芽.洋蔥.豬肉

2023/2/23 (星期四)	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	如意水餃*3	蒸	水餃	★腰果花椰	炒	花椰菜、腰果	黑輪滷味	煮	黑輪.豆干
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★巧達濃湯	煮	非基改玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔	結頭排骨湯	煮	結頭菜、排骨	★黃金濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	營養分析	水 果			水 果			水 果			水 果		
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：119g、蛋白質：34g、脂質：31g、 總熱量：891kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質： 25.5g、總熱量：918.7kcal			
2023/2/24 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	奶香義大利麵	煮	麵、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	煮	米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	蔥爆豬肉片	煮	洋蔥.豬肉片	菲力雞排	滷	雞排	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔
	副食	太祖鮮筍羹	煮	竹筍、紅蘿蔔、豬肉、木耳、大白菜	★刺瓜烏蛋	煮	大黃瓜.烏蛋.木耳.紅蘿蔔	海帶三絲	炒	海帶絲、白干絲、芹菜	炸地瓜條	炸	地瓜切條
	副食	如意水餃	蒸	水餃	香烤翅小腿	烤	翅小腿	紅油海雲吞	蒸	海雲吞	蜜汁翅腿	魯	翅腿
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	味噌菇菇湯	煮	味噌.金針菇	★雪花菇菇湯	煮	大白菜、金針菇、雞蛋	脆筍絲湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1005kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：119g、蛋白質：34g、脂質：28g、 總熱量：864kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 28g、總熱量：962kcal		
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。