

**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及訂購單**

日期	豐 成				誠 美		
	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	
2026/1/2 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	法式菲力雞排	煮	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	香菇油蔥肉醬	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	餡餅燒賣雙拼	蒸	餡餅X1.燒賣X1
	副食	轟炸馬鈴薯條	炸	馬鈴薯條	泡菜肉片	煮	泡菜.豬肉
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	味噌湯	煮	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2026/1/5 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	炭烤BBQ雞排	烤	雞排	壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	豬肉.高麗菜.胡蘿蔔	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	雞塊香腸雙喜	炸	雞塊X1.香腸X1
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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		
2026/1/6 (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	★柴魚照燒雞翅	滷	雞翅
	副食	花瓜燒雞	煮	雞肉.白蘿蔔.胡蘿蔔.花瓜醬	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔
	副食	維力炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.維力炸醬	瓜仔肉燥	煮	豬肉.花瓜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	三絲湯	煮	竹筍.胡蘿蔔.木耳	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/1/7 (星期三)	主食	蕃茄鐵板肉醬麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色豆.玉米粒	傳統肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞腿堡	香脆雞排	炸	雞排
	副食	麻辣燙	煮	米血.竹筍.豆皮.豬肉	★乳酪海綿蛋糕	蒸	蛋糕X1
	副食	★巧克力布朗尼	烤	布朗尼	米血滷味	煮	米血.豆干
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	奶茶三兄弟	煮	波霸.芋圓.QQ.紅茶包.奶茶粉	仙草凍奶	煮	仙草凍.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2026/1/8 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	糖醋雞丁	煮	雞肉.木耳.紅蘿蔔
	副食	★黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	銀芽肉絲	煮	豆芽菜.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.排骨.柴魚片	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
		<b>豆漿</b>			<b>豆漿</b>		
2026/1/9 (星期五)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	菲力雞排	滷	雞排
	副食	可樂筍乾燒肉	煮	豬肉.筍乾.可樂	黑胡椒肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	茄汁黑輪條	煮	黑輪條	★黃瓜魷魚	煮	黃瓜.魷魚
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇.胡蘿蔔.肉絲	★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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬燒雞腿	烤	雞腿	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	薯條雞堡雙拼	炸	薯條.雞堡X1

2026/1/12 (星期一)	副食	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
	主食	★地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	無骨里肌肉	煮	豬排	鹹水雞	煮	雞肉.竹筍.百頁
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	維也納大熱狗	蒸	熱狗X1
2026/1/13 (星期二)	副食	黃金小雞塊*2	炸	小雞塊*2	洋芋燉肉	煮	洋芋.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	味噌海芽湯	煮	海帶芽.洋蔥
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
	主食	北港鴨肉飯	煮	白米.鴨肉.高麗菜.香菇.油蔥酥	蔥油雞絲拌飯	煮	雞肉.洋蔥.豬肉.白米
	主菜	炸鹽酥雞	炸	雞丁	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	竹筍炒肉片	炒	竹筍.豬肉.胡蘿蔔.青蔥	★巧克力蛋糕	烤	蛋糕X1
2026/1/14 (星期三)	副食	PIZZA	烤	PIZZA	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	綜合QQ燒仙草	煮	湯圓.QQ.仙草汁	珍珠奶茶	煮	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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
	主食	胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁洋蔥炒肉片	炒	肉片.洋蔥	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.胡蘿蔔.菇類.水發魷魚	紅燒豬腩	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉
2026/1/15 (星期四)	副食	金榜題名包	蒸	金榜題名包	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋X1
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★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
	百分百果汁				百分百果汁		
	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	筍干豬柳	煮	豬肉.竹筍
2026/1/16 (星期五)	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔.豬肉.胡蘿蔔	★肉絲花椰佐蝦仁	煮	青花菜.豬肉.蝦仁
	副食	茄汁爆漿熱狗	蒸	熱狗	醬燒肉包	蒸	肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★雪花菇菇湯	煮	大白菜.菇類.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	碳烤蜜汁雞翅	烤	雞翅	咖哩燉肉	煮	豬肉.洋芋
2026/1/19 (星期一)	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅X1
	副食	★造型小魚排*1	炸	造型小魚排*1	韓式炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.泡菜
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	★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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
	主食	★翻炒海鮮烏龍麵	炒	烏龍麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.魷魚圈	茄汁拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	茶香炭烤雞排	烤	雞排	無骨香雞排	炸	雞排
2026/1/21 (星期三)	副食	校園滷味	煮	白蘿蔔.黑豆乾.海帶結.胡蘿蔔	波浪甜甜圈	烤	甜甜圈X1
	副食	煉乳巧克力米鬆餅	烤	鬆餅.煉乳.巧克力米	★綜合關東煮	煮	米血.蘿蔔.蝦球
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	濃情可可波霸	煮	可可粉.波霸	冬瓜粉圓	煮	冬瓜.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		
	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	花瓜燒雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	★香酥蝦排	炸	蝦排X1

