

彰化高中114年第一學期115年1月份學生團膳菜單分析表

項目	教育部規定及本校契約規範	1. 豐成食品工廠 (供15天)	2. 誠美便當工廠 (供15天)
主食	<p>教育部規定：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全麥麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等。</p> <p><b>本校契約規範：每週至少供應一次糙米飯、五穀飯、胚芽米飯、地瓜飯等為主食。每週提供一次主食變換(米、麵、南北小吃等)。</b></p> <p><b>過敏原食物標示★</b></p>	01/02~01/02 (一) 1天	過敏原食物(無)
		01/05~01/09 (二) 5天	1次/週 (01/06地瓜飯) 1次/週 (01/07蕃茄鐵板肉醬麵) 1次/週 (01/08小米飯) 過敏原食物(01/06、01/08)
		01/12~01/16 (三) 5天	1次/週 (01/13地瓜飯) 1次/週 (01/14北港鴨肉飯) 1次/週 (01/15胚芽飯) 過敏原食物(01/15)
		01/19~01/23 (四) 4天	1次/週 (01/21翻炒海鮮烏龍麵) 1次/週 (01/22紫米飯) 過敏原食物(01/21、01/22)
		每週至少供應一次全穀類主食	符合
			符合
主菜	<p>教育部規定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。</li> <li>提高魚類(包括各式海鮮)供應，魚類供應至少2份/月。</li> <li>油炸1週不超過2次(主菜、副菜)。</li> </ol> <p><b>本校契約規範：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)…等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。</li> <li>加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月：           <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)各式丸類：薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火腿料/鮪魚/章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭…等屬之。</li> <li>(2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、…等屬之。</li> <li>(3)添加色素過多之豆漿、豆枝…等屬之。</li> <li>(4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。</li> <li>(5)經調味之素雞及素魚屬之。</li> <li>(6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。</li> </ul> </li> <li>冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、荀香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚鬆饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。</li> <li>傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、…等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。</li> <li>豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等)至少2份/週或8次/月。</li> <li>魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。</li> <li>所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。</li> <li>素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排…等)每週至多2次，可供應蛋品。</li> </ol>	01/02~01/02 (一) 1天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
		01/05~01/09 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
		01/12~01/16 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
		01/19~01/23 (四) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
副菜	<p>教育部規定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。</li> <li>提高魚類(包括各式海鮮)供應，魚類供應至少2份/月。</li> <li>油炸1週不超過2次(主菜、副菜)。</li> </ol> <p><b>本校契約規範：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之糖醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)…等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。</li> <li>加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月：           <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)各式丸類：薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火腿料/鮪魚/章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭…等屬之。</li> <li>(2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、…等屬之。</li> <li>(3)添加色素過多之豆漿、豆枝…等屬之。</li> <li>(4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。</li> <li>(5)經調味之素雞及素魚屬之。</li> <li>(6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。</li> </ul> </li> <li>冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、荀香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚鬆饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。</li> <li>傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、…等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。</li> <li>豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等)至少2份/週或8次/月。</li> <li>魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。</li> <li>所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。</li> <li>素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排…等)每週至多2次，可供應蛋品。</li> </ol>	01/02~01/02 (一) 1天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
		01/05~01/09 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)
		01/12~01/16 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/13、01/15)
		01/19~01/23 (四) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/22)
			符合

副菜二	教育部規定： 1.主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2.提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3.油炸1週不超過2次（主菜、副菜）。 本校契約規範： 1.油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之醃料或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。 (例如藍帶雞排(過)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)…等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2.加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月： (1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熟狗、熟狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餅/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭…等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、…等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝…等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 3.冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶油包、紅豆包、芋泥包、筍香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 4.傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、…等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。 5.豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。 6.魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。 7.所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(種食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。 8.素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排…等) 每週至多2次，可供應蛋品。	01/02~01/02 (一) 1天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
	01/05~01/09 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/05、01/07、01/08)	符合 過敏原食物 (01/09)	
	01/12~01/16 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/12)	符合 過敏原食物 (01/15)	
	01/19~01/23 (四) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/19)	符合 過敏原食物 (01/21)	
	每週輪流供應1次水果、100%果汁或豆漿。	有	有	
	01/02~01/02 (一) 1天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/02)	符合 過敏原食物 (無)	
	01/05~01/09 (二) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/08)	符合 過敏原食物 (01/08、01/09)	
	01/12~01/16 (三) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/15、01/16)	符合 過敏原食物 (01/15)	
	01/19~01/23 (四) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (01/22、01/23)	符合 過敏原食物 (01/19、01/22)	
	1.盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮…等。 2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。 3.公告菜單以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。 本校契約規範：履約期間每月食譜由廠商營養師請設（並於食譜下方署名），廠商需於每月20號前（一式兩份，一份合作營養合作社，一份營養師），將當月菜單菜色及所含食材內容、烹調方式（蒸、煮、炒、炸、煎、燙等）及營養分析文交由機關營養師審查無誤後方成立，且成立後，非經機關同意，不得任意更改設計之食譜。	01/02~01/23共計15天	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 (2) 熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 (3) 倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。 (2) 熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。 (3) 倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。
水果	營養分析	依據學校午餐食物內容及營養基準 高中男生 熱量 900~1050 蛋白質(克) 39 脂肪(克) 32 鈣(毫克) 400 鈉(毫克) 960 高中女生 熱量 680~810 蛋白質(克) 30	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確
契約規範				

◎備註：

- 因米腸、洋芋（薯條或薯餅）、蘿蔴糕、地瓜、芋頭、包子類、饅頭類等與飯或麵同為主食類，另水餃、鍋貼、水煎包、豬肉餡餅、裹粉熱狗等也有含主食部分，所以請各家廠商開立菜單時請留意，應避免同時有薯條及包子，以免當餐主食過多，建議副菜多採天然食材混炒較佳，以維護學生均衡營養。
- 建議主菜可使用鴨肉或魚肉以增加變化。
- 本校甜湯得提供冷飲，建議廠商開立甜湯多採綠豆、紅豆、薏仁、芋頭、麥片、豆花、花豆、燒仙草或地瓜等天然食材。
- 契約規範請標示食材內容，並標示至少三項主要食材，俾利讓師生及家長瞭解。
- 廠商應供應方便師生於學校食用之水果種類，避免供應如百香果等不便食用之水果。
- 請廠商每日確實執行教育部校園食材登錄。