

# 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【使用台灣豬肉】

| 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                                    |  |  |
| 2021/2/18<br>(星期四) | 主食                                     | 胚芽飯                                      | 蒸   | 白米、胚芽米      |  | 夏威夷炒飯                                      | 炒   | 白飯、絞肉、鳳梨                           |                                    | 糙米飯     | 煮                                      | 白米、糙米                                    |  |
|                    | 主菜                                     | 日式醬燒豬排                                   | 滷   | 生鮮豬排        |  | 燒烤雞排                                       | 烤   | 雞排                                 |                                    | 無骨香雞排   | 炸                                      | 雞排                                       |  |
|                    | 副食                                     | 豆乳雞                                      | 炸   | 生鮮雞丁        |  | 黑椒銀芽雞柳                                     | 炒   | 豆芽菜、雞柳、紅蘿蔔                         |                                    | ★花瓜肉燥烏蛋 | 煮                                      | 烏蛋、絞肉、花瓜                                 |  |
|                    | 副食                                     | ★番茄蛋豆腐                                   | 煮   | 蕃茄、豆腐、雞蛋    |  | 如意水餃*3                                     | 蒸   | 水餃                                 |                                    | 大阪燒高麗   | 煮                                      | 高麗菜、豆芽、肉片                                |  |
|                    | 青菜                                     | 高麗菜                                      | 川燙  | 高麗菜         |  | 高麗菜  | 燙   | 高麗菜                                |                                    | 青江菜     | 炒                                      | 青江菜                                      |  |
|                    | 湯品                                     | 馬鈴薯濃湯                                    | 煮   | 馬鈴薯、玉米粒、洋蔥  |  | 蔥香豆腐湯(豆1)                                  | 煮   | 非基改豆腐、蔥                            |                                    | 珍珠紅茶    | 煮                                      | 珍珠、紅茶                                    |  |
|                    |  | 百分百果汁                                    |     |             |  | 百分百果汁                                      |     |                                    | 百分百果汁                              |         |  | 百分百果汁                                    |  |
| 營養分析               | 醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal |  |     |             | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |  |     | 醣類：128g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：869kcal |                                    |         | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal |  |  |
| 2021/2/19<br>(星期五) | 主食                                     | 蘑菇肉醬麵                                    | 煮   | 麵、洋蔥、豬肉、三色丁 |  | 五穀飯  | 蒸   | 白飯、五穀飯                             |                                    | 燕麥飯     | 煮                                      | 白米、燕麥                                    |  |
|                    | 主菜                                     | 板烤雞腿排                                    | 烤   | 生鮮雞腿排       |  | 日式醬燒豬排                                     | 煮   | 豬排                                 |                                    | 蘿蔔燒肉    | 燒                                      | 豬肉、白蘿蔔                                   |  |
|                    | 副食                                     | 小瓜海鮮卷                                    | 拌   | 小黃瓜、海鮮卷     |  | 咖哩雞  | 煮   | 紅蘿蔔、洋芋、雞丁                          |                                    | 鮮蔬肉腸    | 拌                                      | 肉腸                                       |  |
|                    | 副食                                     | 日式烤饅頭                                    | 烤   | 饅頭          |  | 花枝丸*1芝麻球*1                                 | 炸   | 花枝丸、芝麻球                            |                                    | 蜜汁豆干    | 滷                                      | 豆干、肉絲                                    |  |
|                    | 青菜                                     | 青江菜                                      | 川燙  | 青江菜         |  | 青江菜  | 燙   | 青江菜                                |                                    | 菠菜      | 炒                                      | 菠菜                                       |  |
|                    | 湯品                                     | 薑絲黃瓜湯                                    | 煮   | 大黃瓜、薑絲      |  | 味噌紫菜湯                                      | 煮   | 味噌、紫菜                              |                                    | 爽口鴨肉湯   | 煮                                      | 鴨肉、筍片、酸菜                                 |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal     |     |             |  | 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal   |     |                                    | 醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：831kcal |         |  | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |  |
| 2021/2/20<br>(星期六) | 主食                                     | 寶島白飯                                     | 蒸   | 白米          |  | 香Q白飯                                       | 蒸   | 白飯                                 |                                    | 日式咖哩燴飯  | 煮                                      | 白米、洋芋、肉片                                 |  |
|                    | 主菜                                     | 吉野家燒肉                                    | 煮   | 生鮮豬肉        |  | 鹽酥雞  | 炸   | 雞丁                                 |                                    | 香烤雞腿    | 烤                                      | 雞腿                                       |  |
|                    | 副食                                     | 蘑菇雞丁                                     | 煮   | 生鮮雞丁、洋芋、洋蔥  |  | 紅燒肉丁                                       | 煮   | 蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉丁                         |                                    | 照燒花枝丸   | 拌                                      | 花枝丸                                      |  |
|                    | 副食                                     | 脆皮熱狗棒                                    | 炸   | 熱狗棒         |  | ★鮮蝦茶碗蒸                                     | 蒸   | 雞蛋、蝦仁                              |                                    | 蔥香吉拿棒   | 烤                                      | 吉拿棒、蕃茄醬                                  |  |
|                    | 青菜                                     | 大陸妹                                      | 川燙  | 大陸妹         |  | 包心菜  | 燙   | 包心菜                                |                                    | 油菜      | 炒                                      | 油菜                                       |  |
|                    | 湯品                                     | 筍絲上排湯                                    | 煮   | 竹筍、排骨       |  | 冬瓜薑絲湯                                      | 煮   | 冬瓜、薑絲                              |                                    | 芹香蘿蔔湯   | 煮                                      | 白蘿蔔、排骨                                   |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal |     |             |  | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal   |     |                                    | 醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：840kcal |         |  | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |  |
| 2021/2/22<br>(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                                       |  |
|                    | 主菜                                     | 糖醋豬柳條                                    | 煮   | 新鮮豬肉、洋蔥、彩椒  |  | 香菇雞  | 煮   | 香菇、雞丁                              |                                    | 紅燒肉     | 煮                                      | 豬肉、筍乾、梅干菜                                |  |
|                    | 副食                                     | 塔香三杯雞                                    | 炒   | 雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐 |  | 筍乾燒肉                                       | 煮   | 筍乾、豬肉                              |                                    | ★日式蒸蛋   | 蒸                                      | 雞蛋                                       |  |
|                    | 副食                                     | ★起司焗蛋                                    | 烤   | 雞蛋、起司絲      |  | ★玉米滑蛋                                      | 炒   | 非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁                   |                                    | 梅香地瓜條   | 烤                                      | 地瓜、梅粉                                    |  |
|                    | 青菜                                     | 菠菜                                       | 川燙  | 菠菜          |  | 空心菜  | 燙   | 空心菜                                |                                    | 高麗菜     | 炒                                      | 高麗菜                                      |  |
|                    | 湯品                                     | 薑絲海芽湯                                    | 煮   | 海帶芽、薑絲      |  | 麵線湯  | 煮   | 麵線                                 |                                    | 薑絲海芽湯   | 煮                                      | 海帶芽、薑絲                                   |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal    |     |             |  | 醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal |     |                                    | 醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：841kcal |         |  | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |  |
|                    | 主食                                     | 地瓜飯                                      | 蒸   | 白米、地瓜       |  | 招牌油飯                                       | 炒   | 白飯、糯米飯、香菇、豬肉                       |                                    | 薏仁飯     | 煮                                      | 白米、薏仁                                    |  |
|                    | 主菜                                     | 炸雞腿                                      | 炸   | 生鮮雞腿        |  | 鐵路排骨                                       | 滷   | 豬大排                                |                                    | 暖冬薑母鴨   | 煮                                      | 鴨肉、米血                                    |  |
|                    | 副食                                     | 京醬肉絲                                     | 炒   | 肉絲、洋蔥、馬鈴薯   |  | 柴魚關東煮                                      | 煮   | 柴魚、蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、海帶結                |                                    | 脆烤柳葉魚   | 烤                                      | 柳葉魚*1                                    |  |

|                    |      |   |    |                   |  |   |              |                                    |   |                  |  |   |                        |
|--------------------|------|---|----|-------------------|--|---|--------------|------------------------------------|---|------------------|--|---|------------------------|
| 2021/2/23<br>(星期二) | 副食   | XO醬公仔麵                                  | 炒  | 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸煮麵    | 檸檬雞柳條*1                                    | 炸 | 檸檬雞柳條        | 星洲炒米粉                              | 炒 | 米粉·絞肉·豆芽         | ★下飯肉燥                                    | 煮 | 洋蔥、絞肉、鵝蛋               |
|                    | 青菜   | 蚵白菜                                     | 川燙 | 蚵白菜               | 豆芽菜  | 燙 | 豆芽菜          | 青江菜                                | 炒 | 青江菜              | 油菜                                       | 煮 | 油菜                     |
|                    | 湯品   | 黃瓜豚骨湯                                   | 煮  | 黃瓜、大骨             | 刺瓜排骨湯                                      | 煮 | 大黃瓜、排骨       | 香菇雞湯                               | 煮 | 香菇·白蘿蔔·雞肉        | 筍仔湯                                      | 煮 | 竹筍                     |
|                    | 營養分析 | 醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal |    |                   | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |              | 醣類：114g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：814kcal |   |                  | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |   |                        |
| 2021/2/24<br>(星期三) | 主食   | 咖哩肉絲炒麵                                  | 炒  | 麵、高麗菜、肉絲、木耳       | 香Q白飯                                       | 蒸 | 白飯           | 肉絲炒飯                               | 拌 | 白米·肉絲            | 高麗菜炒飯                                    | 煮 | 米、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉        |
|                    | 主菜   | 蜜汁烤豬排                                   | 烤  | 豬排                | 北平烤鴨                                       | 炒 | 鴨丁、九層塔       | 香酥雞腿                               | 炸 | 雞腿               | 檸檬雞翅                                     | 蒸 | 雞翅                     |
|                    | 副食   | 香酥魚條                                    | 炸  | 生鮮魚條              | xo高麗燒肉                                     | 煮 | 高麗菜、豬肉       | 紅油抄手                               | 煮 | 雲吞               | 烤香腸*1                                    | 烤 | 香腸                     |
|                    | 副食   | 煉乳鬆餅                                    | 烤  | 鬆餅                | 麻辣香滷味(豆2)                                  | 滷 | 非基改豆干、米血     | 港式叉燒包                              | 蒸 | 叉燒包*1            | 叉燒包*1                                    | 蒸 | 叉燒包                    |
|                    | 青菜   | 油菜                                      | 川燙 | 油菜                | 青江菜  | 燙 | 青江菜          | 大陸A菜                               | 炒 | 大陸A菜             | 豆芽菜                                      | 煮 | 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜             |
|                    | 湯品   | 紅豆芋圓湯                                   | 煮  | 紅豆、芋圓             | ★布丁奶茶                                      | 煮 | 布丁、奶茶粉       | 冬瓜山粉圓                              | 煮 | 山粉圓·冬瓜塊          | 珍珠奶茶                                     | 煮 | 粉圓、紅茶包、奶精              |
|                    | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal    |    |                   | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal   |   |              | 醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal |   |                  | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |   |                        |
| 2021/2/25<br>(星期四) | 主食   | 全穀飯                                     | 蒸  | 白米、全穀米            | 炸醬麵(豆3)                                    | 煮 | 麵條、絞肉、非基改豆干  | 糙米飯                                | 煮 | 白米·糙米            | 白米飯                                      | 蒸 | 白米                     |
|                    | 主菜   | 檸檬雞翅                                    | 烤  | 生鮮雞翅、檸檬汁          | 椒鹽雞翅                                       | 炸 | 雞翅           | 鐵路豬排                               | 滷 | 豬排               | 鳳梨燒鴨                                     | 煮 | 鴨肉、鳳梨                  |
|                    | 副食   | 麻油鮮蔬鍋                                   | 煮  | 高麗菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、豬肉 | 魷魚羹  | 煮 | 魷魚、筍絲、紅蘿蔔、木耳 | 鮮蔬樂樂雞                              | 炸 | 雞肉·洋芋            | 麥克雞塊*3                                   | 炸 | 雞塊                     |
|                    | 副食   | 北斗肉圓                                    | 蒸  | 肉圓                | 鮮肉包  | 蒸 | 鮮肉包          | 小瓜細腐                               | 拌 | 豆腐·小黃瓜           | 螞蟻上樹                                     | 煮 | 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔          |
|                    | 青菜   | 大陸妹                                     | 川燙 | 大陸妹               | 包心菜  | 燙 | 包心菜          | 油菜                                 | 炒 | 油菜               | 青江菜                                      | 煮 | 青江菜                    |
|                    | 湯品   | 酸辣湯                                     | 煮  | 竹筍、木耳、豆腐、紅蘿蔔      | ★玉米蛋花湯                                     | 煮 | 非基改玉米、雞蛋、蔥   | ★玉米濃湯                              | 煮 | 玉米粒·雞蛋·紅蘿蔔·洋蔥    | 魚干海芽湯                                    | 煮 | 魚干、海帶芽                 |
|                    | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal    |    |                   | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |              | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：870kcal |   |                  | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |   |                        |
| 2021/2/26<br>(星期五) | 主食   | 噴香雞絲飯                                   | 煮  | 白米、高麗菜、洋蔥、雞肉      | 五穀飯  | 蒸 | 白飯、五穀飯       | 台南擔仔麵                              | 煮 | 麵條               | 白米飯                                      | 蒸 | 白米                     |
|                    | 主菜   | 日式蒲燒鯛                                   | 蒸  | 生鮮魚片              | 五味醬豬排                                      | 煮 | 豬排           | 義式烤雞排                              | 烤 | 雞排               | 嫩滷豬排                                     | 滷 | 豬排                     |
|                    | 副食   | 泰式蛋丸                                    | 煮  | 蛋丸                | 蜜汁雞丁                                       | 煮 | 洋蔥、雞丁        | 客家小炒                               | 炒 | 豆干·肉絲·魷魚         | 玉米絞肉                                     | 煮 | 玉米、絞肉                  |
|                    | 副食   | 南洋咖哩雞                                   | 煮  | 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔        | 芹香黑輪                                       | 炒 | 芹菜、黑輪        | 古早味肉圓                              | 蒸 | 肉圓*1·蒜蓉醬         | 咖哩雞丁                                     | 煮 | 洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、雞肉           |
|                    | 青菜   | 青江菜                                     | 川燙 | 青江菜               | 油菜   | 燙 | 油菜           | 小白菜                                | 炒 | 小白菜              | 花椰菜                                      | 煮 | 花椰菜                    |
|                    | 湯品   | 蘿蔔豚骨湯                                   | 煮  | 白蘿蔔、大骨            | 鮮筍大骨湯                                      | 煮 | 鮮筍、豬大骨       | 日式味噌湯                              | 煮 | 豆腐·洋蔥            | 酸辣湯                                      | 煮 | 竹筍、豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉 |
|                    | 營養分析 | 醣類：100g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：725kcal    |    |                   | 醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal |   |              | 醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal |   |                  | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |   |                        |
| 2021/3/2 (星期二)     | 主食   | 地瓜飯                                     | 蒸  | 白米、地瓜             | 鮮蔬蒸煮麵                                      | 炒 | 鮮蔬、蒸煮麵       | 小米飯                                | 煮 | 白米·小米            | 打拋肉飯                                     | 煮 | 米、洋蔥、絞肉                |
|                    | 主菜   | 泰式咕咕雞                                   | 炒  | 生鮮雞丁、洋蔥           | 蜜汁烤雞腿                                      | 烤 | 雞腿           | 黑胡椒肉排                              | 滷 | 豬排               | 燒烤雞翅                                     | 烤 | 雞翅                     |
|                    | 副食   | 蘑菇豬柳                                    | 煮  | 生鮮豬肉、洋蔥、洋芋        | 客家小炒(豆1)                                   | 炒 | 非基改豆干、豬肉、芹菜  | 南洋咖哩肉片                             | 煮 | 洋芋·肉片            | 鮮肉湯包*2                                   | 蒸 | 湯包                     |
|                    | 副食   | 酸甜蘿蔔糕                                   | 蒸  | 蘿蔔糕               | 雞塊*1薯餅*1                                   | 炸 | 雞塊、薯餅        | 柴香高麗                               | 炒 | 高麗菜·肉片·柴魚片       | 越南河粉                                     | 煮 | 河粉、絞肉、紅蘿蔔              |
|                    | 青菜   | 蚵白菜                                     | 川燙 | 蚵白菜               | 高麗菜  | 燙 | 高麗菜          | 菠菜                                 | 炒 | 菠菜               | 菠菜                                       | 煮 | 菠菜                     |
|                    | 湯品   | 薑絲冬瓜湯                                   | 煮  | 冬瓜                | 冬瓜薑絲湯                                      | 煮 | 冬瓜、薑絲        | 榨菜肉絲湯                              | 煮 | 榨菜·冬粉·肉絲         | 味噌豆腐湯                                    | 煮 | 洋蔥、豆腐、味噌               |
|                    | 營養分析 | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal   |    |                   | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |              | 醣類：110g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：798kcal |   |                  | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |   |                        |
|                    | 主食   | 古早味油飯                                   | 蒸  | 糯米、香菇、豬肉、三色丁      | 香Q白飯                                       | 蒸 | 白飯           | 揚州炒飯                               | 炒 | 白米·三色豆·高麗菜·菜脯·絞肉 | 酢醬麵                                      | 煮 | 麵、洋蔥、絞肉、豆干             |
|                    | 主菜   | 五味醬豬排                                   | 煮  | 生鮮豬排              | 照燒豬排                                       | 煮 | 豬排           | 蜜汁雞丁                               | 炒 | 雞肉               | 炸豬排                                      | 炸 | 豬排                     |

|                |      |   |    |                |  |   |               |                                    |   |              |  |    |                |
|----------------|------|---|----|----------------|--|---|---------------|------------------------------------|---|--------------|--|----|----------------|
| 2021/3/3 (星期三) | 副食   | 茄汁熱狗                                    | 煮  | 熱狗             | 杏鮑菇雞丁                                    | 煮 | 雞丁.杏鮑菇        | ★肉燥滷蛋                              | 滷 | 雞蛋.絞肉        | 大腸*1包小腸*1                                | 蒸烤 | 糯米腸.香腸         |
|                | 副食   | 香烤藍莓派                                   | 烤  | 藍莓派            | ★蔥花蛋                                     | 炒 | 雞蛋.蔥          | 雙色QQ球                              | 炸 | 地瓜球.芝麻球      | 冰烤地瓜*1                                   | 蒸  | 地瓜             |
|                | 青菜   | 油菜                                      | 川燙 | 油菜             | 油菜                                       | 燙 | 油菜            | 油菜                                 | 炒 | 油菜           | 高麗菜                                      | 煮  | 高麗菜.紅蘿蔔        |
|                | 湯品   | 蛙蛋紅茶                                    | 煮  | 山粉圓.紅茶         | ★紅豆牛奶                                    | 煮 | 紅豆.奶粉         | 珍珠奶茶                               | 煮 | 粉圓.奶茶        | 紅茶QQ圓                                    | 煮  | 紅茶包.QQ圓        |
|                | 營養分析 | 醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal |    |                | 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：26g、總熱量：825kcal |   |              | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |    |                |
| 2021/3/4 (星期四) | 主食   | 燕麥飯                                     | 蒸  | 白米.燕麥          | 香噴噴雞絲飯                                   | 炒 | 白飯.雞肉絲        | 燕麥飯                                | 煮 | 白米.燕麥        | 地瓜飯                                      | 蒸  | 白米.地瓜          |
|                | 主菜   | 炸雞腿                                     | 炸  | 雞腿             | 勁辣雞腿酥                                    | 炸 | 雞腿酥           | 宮保魚丁                               | 拌 | 魚肉           | 蒲燒鯛魚                                     | 蒸  | 蒲燒鰻魚           |
|                | 副食   | 泰式打拋豬                                   | 煮  | 絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔   | 花枝燴炒                                     | 炒 | 花枝.筍絲.紅蘿蔔.木耳  | 紅燒肉                                | 煮 | 豬肉.筍         | 炸薯條                                      | 炸  | 薯條             |
|                | 副食   | ★焗烤通心麵                                  | 烤  | 通心麵.洋蔥.三色丁.起司絲 | 白醬餃子*3                                   | 煮 | 水餃.非基改玉米粒.紅蘿蔔 | 黃瓜總匯                               | 炒 | 大黃瓜.角螺.肉片    | 咖哩燒雞                                     | 煮  | 洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.雞肉   |
|                | 青菜   | 高麗菜                                     | 川燙 | 高麗菜            | 豆芽菜                                      | 燙 | 豆芽菜           | 青江菜                                | 炒 | 青江菜          | 炒蒲瓜                                      | 煮  | 蒲瓜.紅蘿蔔.木耳      |
|                | 湯品   | ★玉米濃湯                                   | 煮  | 玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.雞蛋  | 味噌豆腐湯(豆2)                                | 煮 | 味噌.非基改豆腐      | ★番茄蛋花湯                             | 煮 | 番茄.雞蛋        | ★玉米濃湯                                    | 煮  | 玉米.洋蔥.雞蛋       |
|                |      | 百分百果汁                                   |    |                | 百分百果汁                                    |   |               | 百分百果汁                              |   |              | 百分百果汁                                    |    |                |
|                | 營養分析 | 醣類：110g、蛋白質：34.4g、脂質：26g、總熱量：811.6kcal  |    |                | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal |   |               | 醣類：128g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：895kcal |   |              | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |    |                |
| 2021/3/5 (星期五) | 主食   | 維力炸醬麵                                   | 煮  | 麵.洋蔥.絞肉.豆干     | 五穀飯                                      | 蒸 | 白飯.五穀飯        | 客家炒板條                              | 炒 | 板條.絞肉.豆芽菜    | 白米飯                                      | 蒸  | 白米             |
|                | 主菜   | 照燒豬排                                    | 煮  | 生鮮豬排           | 香烤雞胸肉                                    | 烤 | 雞胸肉           | 香酥雞腿                               | 炸 | 雞腿           | 泰式腿排                                     | 烤  | 腿排             |
|                | 副食   | 香酥柳葉魚                                   | 炸  | 柳葉魚            | ★焗烤蒸蛋                                    | 蒸 | 雞蛋.起司         | ★花生米血                              | 煮 | 米血.花生粉       | ★茶葉蛋*1                                   | 煮  | 雞蛋             |
|                | 副食   | ★茶香滷蛋                                   | 滷  | 雞蛋             | 砂鍋粉絲煲                                    | 煮 | 冬粉.絞肉.蔬菜      | 美味鍋貼                               | 蒸 | 鍋貼*2         | 麻婆豆腐                                     | 煮  | 豆腐.絞肉          |
|                | 青菜   | 青江菜                                     | 川燙 | 青江菜            | 空心菜                                      | 燙 | 空心菜           | 高麗菜                                | 炒 | 高麗菜          | 小白菜                                      | 煮  | 小白菜            |
|                | 湯品   | 筍絲排骨湯                                   | 煮  | 竹筍.排骨          | 刺瓜大骨湯                                    | 煮 | 大黃瓜.豬大骨       | 牛蒡排骨湯                              | 煮 | 牛蒡.排骨.白蘿蔔    | 結頭菜湯                                     | 煮  | 結頭菜            |
|                | 營養分析 | 醣類：99g、蛋白質：37.9g、脂質：32g、總熱量：835.6kcal   |    |                | 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal |   |               | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal |   |              | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |    |                |
| 2021/3/8 (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           | 豬柳燴飯                                     | 煮  | 白米.豬柳.洋蔥.胚芽米   |
|                | 主菜   | 板烤雞腿排                                   | 烤  | 生鮮雞腿排          | 麻油雞                                      | 煮 | 雞丁.薑          | 鐵板燒肉                               | 煮 | 豬肉           | 酥炸雞排                                     | 炸  | 雞排             |
|                | 副食   | 洋蔥炒肉片                                   | 炒  | 洋蔥.豬肉          | 日式燉肉                                     | 煮 | 洋芋.紅蘿蔔.豬肉     | ★海芽炒蛋                              | 炒 | 雞蛋.海帶芽       | 豬肉水餃*2                                   | 蒸  | 水餃             |
|                | 副食   | 香滷細腐                                    | 煮  | 細腐             | 蒲瓜燴菇                                     | 煮 | 蒲瓜.杏鮑菇        | 香烤薯餅                               | 烤 | 大薯餅*1        | ★蝦仁蒸蛋                                    | 蒸  | 雞蛋.蝦仁          |
|                | 青菜   | 菠菜                                      | 川燙 | 菠菜             | 油菜                                       | 燙 | 油菜            | 高麗菜                                | 炒 | 高麗菜          | 菠菜                                       | 煮  | 菠菜             |
|                | 湯品   | 黃瓜大骨湯                                   | 煮  | 大黃瓜.大骨         | ★玉米濃湯                                    | 煮 | 非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔  | 元氣蔬菜湯                              | 煮 | 番茄.金針菇.洋蔥.雞蛋 | 蘿蔔豆腐湯                                    | 煮  | 蘿蔔.豆腐          |
|                | 營養分析 | 醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal  |    |                | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal |   |               | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：818kcal |   |              | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |    |                |
| 2021/3/9 (星期二) | 主食   | 地瓜飯                                     | 蒸  | 白米.地瓜          | 什錦炒飯                                     | 炒 | 白飯.絞肉.三色豆     | 薏仁飯                                | 煮 | 白米.薏仁        | 白米飯                                      | 蒸  | 白米             |
|                | 主菜   | 杏子炸豬排                                   | 炸  | 生鮮豬排           | 卡茲豬排                                     | 炸 | 豬排            | 三杯雞                                | 炒 | 雞肉.米血        | 泡菜燒雞                                     | 煮  | 雞肉.泡菜.洋蔥       |
|                | 副食   | 日式咖哩雞                                   | 煮  | 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔     | 麻辣香滷味(豆3)                                | 滷 | 非基改豆干.米血      | 蒲瓜肉片                               | 煮 | 蒲瓜.肉片        | 肉燥公仔麵                                    | 煮  | 蒸煮麵.洋蔥.絞肉      |
|                | 副食   | XO醬公仔麵                                  | 炒  | 高麗菜.紅蘿蔔.木耳.蒸煮麵 | 蒜香小肉圓*1                                  | 蒸 | 肉圓.蒜頭         | ★府城蝦捲                              | 拌 | 蝦捲           | 醬汁肉圓*1                                   | 蒸  | 肉圓             |
|                | 青菜   | 蚵白菜                                     | 川燙 | 蚵白菜            | 包心菜                                      | 燙 | 包心菜           | 大陸A菜                               | 炒 | 大陸A菜         | 大白菜                                      | 煮  | 大白菜.紅蘿蔔.金針菇.木耳 |
|                | 湯品   | 味噌海芽湯                                   | 煮  | 海帶芽.豆腐         | 菜頭排骨湯                                    | 煮 | 蘿蔔.豬排骨        | ★台式酸辣湯                             | 煮 | 豆腐.竹筍.木耳.雞蛋  | ★紫菜蛋花湯                                   | 煮  | 海帶芽.雞蛋         |
|                | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal    |    |                | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |   |               | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal |   |              | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |    |                |
|                | 主食   | 黑胡椒鐵板麵                                  | 煮  | 麵.洋蔥.絞肉.三色丁    | 香Q白飯                                     | 蒸 | 白飯            | ★肉絲炒飯                              | 炒 | 白米.肉絲.蝦皮     | 海苔香鬆炒飯                                   | 煮  | 海苔.肉鬆.米.洋蔥.三色豆 |

|                    |  |  |    |               |  |  |                 |        |                                    |                                    |          |   |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|----|---------------|--|--|-----------------|--------|------------------------------------|------------------------------------|----------|---|--|--|--|--|
| 2021/3/10<br>(星期三) | 主菜                                     | 燒烤雞排                                     | 烤  | 生鮮雞排          | 豬肉鐵板燒                                      | 炒  | 豬肉.洋蔥           | 京醬肉排   | 滷                                  | 肉排                                 | 蜜汁雞腿     | 滷 | 雞腿                                       |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 香酥大薯餅                                    | 炸  | 薯餅            | 咖哩雞  | 煮  | 洋芋.紅蘿蔔.雞丁       | ★佛跳牆   | 煮                                  | 大白菜.排骨.芋頭.鳥蛋                       | 炸薯餅*1    | 炸 | 薯餅                                       |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 日式烤饅頭                                    | 烤  | 饅頭            | 香酥四季杏菇                                     | 炸  | 四季豆.杏鮑菇         | 蒜蓉水餃   | 蒸                                  | 水餃                                 | 黑糖桂圓饅頭*1 | 蒸 | 黑糖桂圓饅頭                                   |  |  |  |
|                    | 青菜                                     | 油菜                                       | 川燙 | 油菜            | 空心菜  | 燙  | 空心菜             | 青江菜    | 炒                                  | 青江菜                                | 高麗菜      | 煮 | 高麗菜.紅蘿蔔                                  |  |  |  |
|                    | 湯品                                     | ★紅豆牛奶                                    | 煮  | 紅豆.奶粉         | 珍珠奶茶                                       | 煮  | 奶茶粉.粉圓          | QQ芋圓   | 煮                                  | 芋圓.紅豆                              | 紅豆湯      | 煮 | 紅豆                                       |  |  |  |
| 營養分析               | 醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal |  |    |               | 醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal |  |                 |        | 醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：815kcal |                                    |          |   | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |  |  |  |
| 2021/3/11<br>(星期四) | 主食                                     | 小米飯                                      | 蒸  | 白米.小米         | 義式肉醬麵                                      | 煮  | 麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米  | 麥片飯    | 煮                                  | 白米.麥片                              | 白米飯      | 蒸 | 白米                                       |  |  |  |
|                    | 主菜                                     | 日式蒲燒鯛                                    | 蒸  | 蒲燒鯛           | BBQ烤雞翅                                     | 烤  | 雞翅              | 蜜汁烤雞腿  | 烤                                  | 雞腿                                 | 糖醋咕咾肉    | 煮 | 肉丁                                       |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 藥膳鴨寶鍋                                    | 煮  | 鴨肉.冬瓜.米血      | ★沙茶豆腐煲(豆4)                                 | 煮  | 非基改豆腐.雞蛋.冬粉.紅蘿蔔 | ★起司炒蛋  | 炒                                  | 雞蛋.洋芋.起司                           | 辣炒海帶絲    | 煮 | 海帶絲.紅蘿蔔                                  |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 上海湯包                                     | 蒸  | 湯包            | 小瓜香腸                                       | 烤  | 小黃瓜.香腸          | 肉絲銀芽   | 炒                                  | 豆芽.肉絲                              | ★肉燥鵪鶉蛋   | 煮 | 絞肉.鵪鶉蛋.洋蔥                                |  |  |  |
|                    | 青菜                                     | 高麗菜                                      | 川燙 | 高麗菜           | 豆芽菜  | 燙  | 豆芽菜             | 油菜     | 炒                                  | 油菜                                 | 油菜       | 煮 | 油菜                                       |  |  |  |
|                    | 湯品                                     | ★酸辣湯                                     | 煮  | 竹筍.豆腐.木耳.雞蛋   | 海芽薑絲湯                                      | 煮  | 海芽.薑絲           | 味噌豆腐湯  | 煮                                  | 豆腐.洋蔥                              | ★酸辣湯     | 煮 | 竹筍.豆腐.木耳.金針菇.紅蘿蔔.雞蛋.豬肉                   |  |  |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal |    |               |  | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |                 |        |                                    | 醣類：126g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：884kcal |          |   |  | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |  |  |
| 2021/3/12<br>(星期五) | 主食                                     | ★起司焗烤飯                                   | 烤  | 白米.高麗菜.三色丁.起司 | 五穀飯  | 蒸  | 白飯.五穀飯          | 奶香義大利麵 | 煮                                  | 麵.三色豆.洋芋.洋蔥.絞肉                     | 白米飯      | 蒸 | 白米                                       |  |  |  |
|                    | 主菜                                     | 北皮烤鴨                                     | 炒  | 鴨丁.九層塔        | 鐵路排骨                                       | 滷  | 豬大排             | 無骨香雞排  | 炸                                  | 雞排                                 | 元氣豬排     | 烤 | 豬排                                       |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 糖醋魚丁                                     | 煮  | 魚丁.洋蔥.彩椒      | 鳳梨雞丁                                       | 煮  | 鳳梨.洋蔥.雞丁        | 夯爐番薯   | 蒸                                  | 地瓜                                 | 筍仔肉絲     | 煮 | 竹筍.肉絲                                    |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 甘梅地瓜條                                    | 烤  | 地瓜條           | ★蝦仁玉米滑蛋                                    | 煮  | 蝦仁.非基改玉米.雞蛋     | 巧克力鬆餅  | 蒸                                  | 鬆餅.巧克力醬                            | 宮保豆腐     | 煮 | 豆腐.洋蔥                                    |  |  |  |
|                    | 青菜                                     | 青江菜                                      | 川燙 | 青江菜           | 青江菜  | 燙  | 青江菜             | 鵝白菜    | 炒                                  | 鵝白菜                                | 鵝白菜      | 煮 | 鵝白菜                                      |  |  |  |
|                    | 湯品                                     | 蘿蔔排骨湯                                    | 煮  | 白蘿蔔.排骨        | 筍絲肉絲湯                                      | 煮  | 筍絲.豬肉絲          | 筍片鴨肉湯  | 煮                                  | 筍片.鴨肉                              | 酸菜鴨肉湯    | 煮 | 酸菜.鴨肉                                    |  |  |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal   |    |               |  | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal |                 |        |                                    | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal |          |   |  | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |  |  |
| 2021/3/15<br>(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                                 | 壽喜燒肉飯    | 煮 | 胚芽米.洋蔥.豬肉                                |  |  |  |
|                    | 主菜                                     | 蘑菇豬排                                     | 煮  | 生鮮豬排          | 香滷豬里肌                                      | 滷  | 豬里肌             | 紐奧良雞排  | 烤                                  | 雞排                                 | 海苔唐揚雞    | 炸 | 雞丁.海苔                                    |  |  |  |
|                    | 副食                                     | ★蕃茄蛋豆腐                                   | 煮  | 蕃茄.豆腐.雞蛋      | 米血雞丁                                       | 煮  | 米血.雞丁           | ★日式蒸蛋  | 蒸                                  | 雞蛋                                 | ★洋蔥炒蛋    | 煮 | 洋蔥.雞蛋                                    |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 香烤蔥花卷                                    | 烤  | 蔥花捲           | 香酥柳葉魚*1                                    | 炸  | 柳葉魚             | 鮮蔬洋芋   | 拌                                  | 洋芋.四季豆                             | 肉燥蘿蔔糕*1  | 蒸 | 蘿蔔糕.絞肉                                   |  |  |  |
|                    | 青菜                                     | 菠菜                                       | 川燙 | 菠菜            | 空心菜  | 燙  | 空心菜             | 高麗菜    | 炒                                  | 高麗菜                                | 大黃瓜      | 煮 | 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔                               |  |  |  |
|                    | 湯品                                     | 廟口麵線湯                                    | 煮  | 麵線.竹筍.紅蘿蔔     | 冬菜冬粉湯                                      | 煮  | 冬粉.冬菜           | ★玉米濃湯  | 煮                                  | 玉米粒.洋蔥.雞蛋                          | ★黃金濃湯    | 煮 | 玉米.洋蔥.雞蛋                                 |  |  |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal    |    |               |  | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |                 |        |                                    | 醣類：110g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：780kcal |          |   |  | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |  |  |
| 2021/3/16<br>(星期二) | 主食                                     | 地瓜飯                                      | 蒸  | 白米.地瓜         | 鐵板麵  | 煮  | 麵條.洋蔥.絞肉        | 燕麥飯    | 煮                                  | 白米.燕麥                              | 白米飯      | 蒸 | 白米                                       |  |  |  |
|                    | 主菜                                     | 菲力雞排                                     | 煮  | 生鮮雞排          | 轟炸雞腿                                       | 炸  | 雞腿              | 香酥雞腿   | 炸                                  | 雞腿                                 | 蒲燒鯛魚     | 蒸 | 蒲燒鯛魚                                     |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 泰式魚丁                                     | 煮  | 魚丁.洋蔥.彩椒      | 黑椒鐵板豬柳                                     | 煮  | 豆芽菜.韭菜.豬肉絲      | 白菜滷    | 煮                                  | 大白菜.肉片                             | 豬肉鍋貼*1   | 蒸 | 鍋貼                                       |  |  |  |
|                    | 副食                                     | 瓜仔肉燥                                     | 煮  | 絞肉.洋蔥.脆瓜.豆干   | 煉乳甜心饅頭*1                                   | 蒸  | 煉乳.饅頭           | 麻婆豆腐   | 煮                                  | 豆腐.絞肉                              | 咖哩燒肉     | 煮 | 洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.雞肉                             |  |  |  |
|                    | 青菜                                     | 蚵白菜                                      | 川燙 | 蚵白菜           | 高麗菜  | 燙  | 高麗菜             | 菠菜     | 炒                                  | 菠菜                                 | 油菜       | 煮 | 油菜                                       |  |  |  |
|                    | 湯品                                     | 冬瓜排骨湯                                    | 煮  | 冬瓜.排骨         | ★百菇濃湯                                      | 煮  | 金針菇.雞蛋.紅蘿蔔      | 冬瓜肉片湯  | 煮                                  | 冬瓜.肉片                              | 冬瓜肉絲湯    | 煮 | 冬瓜.豬肉                                    |  |  |  |
|                    | 營養分析                                   | 醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal |    |               |  | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |                 |        |                                    | 醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：832kcal |          |   |  | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |  |  |

|                    |      |  |    |                |          |  |                    |        |   |                                    |          |   |              |  |  |  |
|--------------------|------|--|----|----------------|----------|--|--------------------|--------|---|------------------------------------|----------|---|--------------|--|--|--|
| 2021/3/17<br>(星期三) | 主食   | 噴香雞絲飯                                    | 煮  | 白米、高麗菜、洋蔥、雞肉   | 香Q白飯     | 蒸  | 白飯                 | 海苔炒飯   | 煮 | 白米、三色豆、絞肉、海苔絲                      | 義大利肉醬麵   | 煮 | 麵、洋蔥、絞肉、蕃茄   |  |  |  |
|                    | 主菜   | 蔥燒豬里肌                                    | 煮  | 生鮮豬排           | 宮保雞丁     | 煮  | 雞丁、辣椒              | 咕咾肉    | 拌 | 豬肉                                 | 炸雞翅      | 炸 | 雞翅           |  |  |  |
|                    | 副食   | 麻辣燙                                      | 煮  | 米血、豆皮角、筍片、豬肉   | 塔香打拋豬    | 煮  | 絞肉、洋蔥、九層塔          | 清水肉羹   | 煮 | 白蘿蔔、大白菜、金針菇、肉絲、肉羹                  | 茄汁熱狗*1   | 烤 | 熱狗           |  |  |  |
|                    | 副食   | 小瓜香腸                                     | 煮  | 小黃瓜、香腸         | 芹香豆干(豆5) | 炒  | 芹菜、非基改豆乾           | ★茶葉蛋   | 滷 | 雞蛋                                 | 巧克力醬鬆餅*1 | 蒸 | 鬆餅、巧克力醬      |  |  |  |
|                    | 青菜   | 油菜                                       | 川燙 | 油菜             | 青江菜      | 燙  | 青江菜                | 油菜     | 炒 | 油菜                                 | 豆芽菜      | 煮 | 豆芽菜、紅蘿蔔      |  |  |  |
|                    | 湯品   | 波霸奶茶                                     | 煮  | 粉圓、奶茶          | 綠豆、豆花    | 煮  | 綠豆、豆花              | 阿華田西米露 | 煮 | 阿華田、西穀米                            | 綠豆薏仁湯    | 煮 | 綠豆、薏仁        |  |  |  |
|                    | 營養分析 | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal    |    |                |          | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal |                    |        |   | 醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：830kcal |          |   |              | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |  |  |
| 2021/3/18<br>(星期四) | 主食   | 胚芽飯                                      | 蒸  | 白米、胚芽米         | ★櫻花蝦炒飯   | 炒  | 白飯、櫻花蝦             | 糙米飯    | 煮 | 白米、糙米                              | 白米飯      | 蒸 | 白米           |  |  |  |
|                    | 主菜   | 豆乳雞                                      | 炸  | 新鮮雞丁           | 御膳大排     | 煮  | 豬大排                | 黃金烤魚排  | 烤 | 魚排                                 | 煙燻雞腿     | 蒸 | 雞腿           |  |  |  |
|                    | 副食   | 蘿蔔燒肉                                     | 煮  | 肉丁、白蘿蔔、豆輪      | 柴魚關東煮    | 煮  | 柴魚、蘿蔔、紅蘿蔔、米血、非基改玉米 | 蜜汁印干   | 滷 | 豆干、肉絲、酸菜                           | 客家板條     | 煮 | 板條、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉 |  |  |  |
|                    | 副食   | ★起司焗蛋                                    | 烤  | 雞蛋             | 香蒸鍋貼*2   | 蒸  | 鍋貼                 | 大阪燒高麗  | 炒 | 高麗菜、豆芽、肉片                          | ★滷味豆干    | 煮 | 豆干、米血、鵝蛋     |  |  |  |
|                    | 青菜   | 高麗菜                                      | 川燙 | 高麗菜            | 包心菜      | 燙  | 包心菜                | 青江菜    | 炒 | 青江菜                                | 青江菜      | 煮 | 青江菜          |  |  |  |
|                    | 湯品   | 薑絲海芽湯                                    | 煮  | 海帶芽、薑絲         | 芹香刺瓜湯    | 煮  | 芹菜、大黃瓜             | 神州味噌湯  | 煮 | 海帶芽、洋蔥                             | 鮮蔬雞湯     | 煮 | 高麗菜、雞肉       |  |  |  |
|                    | 營養分析 | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal    |    |                |          | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |                    |        |   | 醣類：127g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：875kcal |          |   |              | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |  |  |
| 2021/3/19<br>(星期五) | 主食   | 沙茶什錦炒麵                                   | 炒  | 麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳   | 五穀飯      | 蒸  | 白飯、五穀飯             | 台南擔仔麵  | 煮 | 麵條、豆芽                              | 白米飯      | 蒸 | 白米           |  |  |  |
|                    | 主菜   | 蜜汁燒肉                                     | 煮  | 生鮮豬排           | 燒烤雞排     | 烤  | 雞排                 | 五味醬豬排  | 滷 | 豬排                                 | 辣醬腿排     | 烤 | 腿排           |  |  |  |
|                    | 副食   | 香烤小雞塊                                    | 烤  | 雞塊             | 泡菜燒肉     | 炒  | 泡菜、豬肉、高麗菜          | 照燒花枝丸  | 拌 | 花枝丸                                | ★滷蛋*1麵筋  | 煮 | 雞蛋、麵筋        |  |  |  |
|                    | 副食   | 蒸肉丸子                                     | 蒸  | 絞肉             | 紅燒豆腐(豆6) | 煮  | 非基改豆腐、青豆仁          | 港式叉燒包  | 蒸 | 叉燒包*1                              | 筍干燒肉     | 煮 | 筍干、豬肉        |  |  |  |
|                    | 青菜   | 青江菜                                      | 川燙 | 青江菜            | 油菜       | 燙  | 油菜                 | 小白菜    | 炒 | 小白菜                                | 高麗菜      | 煮 | 高麗菜、紅蘿蔔      |  |  |  |
|                    | 湯品   | 馬鈴薯濃湯                                    | 煮  | 馬鈴薯、玉米粒、洋蔥     | 筍片大骨湯    | 煮  | 筍片、豬大骨             | 芹香蘿蔔湯  | 煮 | 白蘿蔔、排骨                             | 海芽豆腐湯    | 煮 | 海帶芽、豆腐       |  |  |  |
|                    | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal     |    |                |          | 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：26g、總熱量：831kcal |          |   |              | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |  |  |
| 2021/3/22<br>(星期一) | 主食   | 寶島白飯                                     | 蒸  | 白飯             | 地瓜飯      | 蒸  | 白飯、地瓜              | 香Q白飯   | 煮 | 白米                                 | 豬腩燴飯     | 煮 | 米、胚芽米、肉丁、蘿蔔  |  |  |  |
|                    | 主菜   | 普羅旺斯雞腿                                   | 煮  | 雞腿             | 炙燒雞腿排    | 烤  | 雞腿排                | 鐵路豬排   | 滷 | 豬排                                 | 卡啦雞翅     | 炸 | 雞翅           |  |  |  |
|                    | 副食   | 京醬肉絲                                     | 炒  | 肉絲、洋蔥、馬鈴薯      | 筍乾肉丁     | 煮  | 筍乾、豬肉丁             | ★肉燥滷蛋  | 滷 | 雞蛋、絞肉                              | ★茶碗蒸     | 蒸 | 雞蛋           |  |  |  |
|                    | 副食   | 港式炒麵                                     | 炒  | 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸熟麵 | ★焗烤玉米    | 烤  | 起司、非基改玉米、紅蘿蔔、青豆仁   | 蜜汁地瓜   | 炸 | 地瓜                                 | 韓式公仔麵    | 煮 | 洋蔥、泡菜、蒸煮麵    |  |  |  |
|                    | 青菜   | 菠菜                                       | 川燙 | 菠菜             | 青江菜      | 燙  | 空心菜                | 高麗菜    | 炒 | 高麗菜                                | 菠菜       | 煮 | 菠菜           |  |  |  |
|                    | 湯品   | 筍絲排骨湯                                    | 煮  | 竹筍絲、排骨         | 蘿蔔排骨湯    | 煮  | 冬菜、冬粉              | 冬菜粉絲湯  | 煮 | 冬菜、冬菜、肉絲                           | 海芽肉絲湯    | 煮 | 海帶芽、肉絲       |  |  |  |
|                    | 營養分析 | 醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal |    |                |          | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |                    |        |   | 醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：841kcal |          |   |              | 醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal |  |  |
| 2021/3/23<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                      | 蒸  | 白米、地瓜          | 招牌油飯     | 炒  | 白飯、糯米飯、香菇、肉絲       | 麥片飯    | 煮 | 白米、麥片                              | 白米飯      | 蒸 | 白米           |  |  |  |
|                    | 主菜   | 糖醋豬柳條                                    | 煮  | 新鮮豬肉、洋蔥、彩椒     | ★麵包蝦     | 炸  | 麵包蝦                | 麻油雞    | 煮 | 雞肉                                 | 蜜汁大雞腿    | 滷 | 雞腿           |  |  |  |
|                    | 副食   | 冬瓜燒鴨                                     | 煮  | 冬瓜、米血、鴨丁       | 香草白醬雞柳   | 煮  | 洋芋、紅蘿蔔、雞柳          | 洋蔥香腸   | 拌 | 香腸                                 | 辣炒豆腸     | 煮 | 豆腸           |  |  |  |
|                    | 副食   | 黃金雞肉捲                                    | 烤  | 雞肉卷            | 鮮肉包      | 蒸  | 鮮肉包                | 台式蒼蠅頭  | 炒 | 四季豆、豆干、絞肉、豆豉                       | 白菜魷魚羹    | 煮 | 白菜、魷魚、木耳、紅蘿蔔 |  |  |  |
|                    | 青菜   | 蚵白菜                                      | 川燙 | 蚵白菜            | 豆芽菜      | 燙  | 豆芽菜                | 菠菜     | 炒 | 菠菜                                 | 青江菜      | 煮 | 青江菜          |  |  |  |
|                    | 湯品   | 味噌豆腐湯                                    | 煮  | 海帶芽、豆腐、味噌      | 味噌紫菜湯    | 煮  | 味噌、紫菜              | ★玉米蛋花湯 | 煮 | 玉米粒、雞蛋                             | ★玉米濃湯    | 煮 | 玉米、洋蔥、雞蛋     |  |  |  |

|                    |      |  |    |                |  |   |                 |                                    |   |           |  |   |               |
|--------------------|------|--|----|----------------|--|---|-----------------|------------------------------------|---|-----------|--|---|---------------|
|                    | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal     |    |                | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |                 | 醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal |   |           | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |   |               |
| 2021/3/24<br>(星期三) | 主食   | 日式炒烏龍                                    | 炒  | 烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳 | 香Q白飯                                       | 蒸 | 白飯              | 中華乾拌麵                              | 煮 | 麵條·豆芽     | 臘肉炒飯                                     | 煮 | 米.洋蔥.豬肉.三色豆   |
|                    | 主菜   | 夜市大雞排                                    | 炸  | 生鮮雞排           | 三杯雞  | 煮 | 九層塔.雞丁          | 蜜汁叉燒肉                              | 滷 | 叉燒肉       | 滷排骨                                      | 滷 | 豬肉            |
|                    | 副食   | 如意水餃                                     | 蒸  | 水餃             | 什錦肉燥(豆7)                                   | 煮 | 絞肉.非基改豆干        | 韓式部隊鍋                              | 煮 | 泡菜·年糕·肉片  | 酸菜刈包*1                                   | 蒸 | 刈包.酸菜.花生粉.糖粉  |
|                    | 副食   | 蜂蜜鬆餅                                     | 烤  | 鬆餅·蜂蜜          | 茶碗蒸  | 蒸 | 雞蛋              | 普羅旺斯雞翅                             | 烤 | 雞翅        | 麥香雞堡*1                                   | 炸 | 雞堡            |
|                    | 青菜   | 油菜                                       | 川燙 | 油菜             | 油菜   | 燙 | 油菜              | 青江菜                                | 炒 | 青江菜       | 高麗菜                                      | 煮 | 高麗菜.紅蘿蔔       |
|                    | 湯品   | 冬瓜山粉圓                                    | 煮  | 冬瓜糖·山粉圓        | QQ紅茶                                       | 煮 | 紅茶.QQ           | QQ奶綠                               | 煮 | 粉圓·奶綠     | 珍珠奶茶                                     | 煮 | 紅茶包.粉圓.奶精     |
|                    | 營養分析 | 醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal   |    |                | 醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal |   |                 | 醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal |   |           | 醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal   |   |               |
| 2021/3/25<br>(星期四) | 主食   | 全穀飯                                      | 蒸  | 白米、全穀米         | 鮮蔬蒸煮麵                                      | 炒 | 蒸煮麵.蔬菜          | 小米飯                                | 煮 | 白米·小米     | 白米飯                                      | 蒸 | 白米            |
|                    | 主菜   | 日式蒲燒鯛                                    | 蒸  | 蒲燒鯛            | 鐵路排骨                                       | 滷 | 豬大排             | 碳烤雞腿                               | 烤 | 雞腿        | 三杯雞丁                                     | 煮 | 雞肉            |
|                    | 副食   | 黑胡椒雞丁                                    | 煮  | 雞丁、馬鈴薯、洋蔥      | 香菇赤肉羹                                      | 煮 | 香菇.筍絲.紅蘿蔔.木耳.肉絲 | 印度咖哩                               | 煮 | 洋芋·肉片     | 鮮肉湯包*2                                   | 蒸 | 湯包            |
|                    | 副食   | ★洋蔥炒蛋                                    | 炒  | 雞蛋·洋蔥·紅蘿蔔      | 檸檬雞柳條                                      | 炸 | 檸檬雞柳條           | 客家小炒                               | 炒 | 豆干·肉絲·魷魚  | ★鴿蛋關東煮                                   | 煮 | 鴿蛋.白蘿蔔.肉片.香菇  |
|                    | 青菜   | 高麗菜                                      | 川燙 | 高麗菜            | 包心菜  | 燙 | 包心菜             | 油菜                                 | 炒 | 油菜        | 莧菜                                       | 煮 | 莧菜            |
|                    | 湯品   | 冬瓜豚骨湯                                    | 煮  | 冬瓜、大骨          | 冬瓜薑絲湯                                      | 煮 | 冬瓜.薑絲           | 金針湯                                | 煮 | 金針·冬瓜·肉絲  | 冬粉料湯                                     | 煮 | 冬粉.竹筍.豬肉      |
|                    |      | 水 果                                      |    |                | 水 果  |   |                 | 水 果                                |   |           | 水 果                                      |   |               |
|                    | 營養分析 | 醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal     |    |                | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal   |   |                 | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：870kcal |   |           | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |   |               |
| 2021/3/26<br>(星期五) | 主食   | 傳家油飯                                     | 蒸  | 糯米.香菇.豬肉.三色丁   | 五穀飯  | 蒸 | 白飯.五穀飯          | 新竹炒米粉                              | 炒 | 米粉·絞肉·豆芽  | 白米飯                                      | 蒸 | 白米            |
|                    | 主菜   | 檸檬雞翅                                     | 烤  | 生鮮雞翅·檸檬汁       | 塔香香烤鴨                                      | 炒 | 鴨丁.九層塔          | 日式炸豬排                              | 炸 | 豬排        | 菲力雞排                                     | 烤 | 雞排            |
|                    | 副食   | ★番茄蛋豆腐                                   | 煮  | 蕃茄·雞蛋·豆腐       | 黑椒燴肉                                       | 煮 | 洋蔥.豬肉.非基改玉米     | 茄汁甜不辣                              | 拌 | 甜不辣       | 涼拌海帶                                     | 煮 | 海帶            |
|                    | 副食   | 脆皮熱狗棒                                    | 炸  | 熱狗棒            | ★肉燥滷蛋                                      | 滷 | 絞肉.雞蛋           | 牛奶糖銀絲捲                             | 蒸 | 銀絲捲·牛奶糖煉乳 | 蒜香肉片                                     | 煮 | 豬肉.洋蔥         |
|                    | 青菜   | 青江菜                                      | 川燙 | 青江菜            | 空心菜  | 燙 | 空心菜             | 鵝白菜                                | 炒 | 鵝白菜       | 小白菜                                      | 煮 | 小白菜           |
|                    | 湯品   | 酸辣湯                                      | 煮  | 竹筍·木耳·豆腐·紅蘿蔔   | 蔥香豆腐湯(豆8)                                  | 煮 | 蔥.非基改豆腐         | 結頭排骨湯                              | 煮 | 結頭菜·排骨    | 黃瓜肉絲湯                                    | 煮 | 黃瓜.肉絲         |
|                    | 營養分析 | 醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal   |    |                | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |                 | 醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal |   |           | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |   |               |
| 2021/3/29<br>(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        | 泡菜燒肉飯                                    | 煮 | 白米.胚芽米.洋蔥.豬肉  |
|                    | 主菜   | 卡茲豬排                                     | 炸  | 生鮮豬排           | 沙茶豬排                                       | 煮 | 豬排              | 菲力雞排                               | 滷 | 雞排        | 檸檬雞翅                                     | 烤 | 雞翅            |
|                    | 副食   | 印度咖哩雞                                    | 煮  | 雞丁·馬鈴薯·紅蘿蔔     | 鳳梨雞丁                                       | 煮 | 鳳梨.洋蔥.雞丁        | ★番茄炒蛋                              | 炒 | 雞蛋·番茄     | ★蕃茄炒蛋                                    | 煮 | 蕃茄.雞蛋         |
|                    | 副食   | 北斗肉圓                                     | 蒸  | 肉圓             | 烏龍黑干(豆9)                                   | 滷 | 非基改豆干           | 椒鹽百頁                               | 炸 | 百頁        | 酥烤蔥花條*1                                  | 烤 | 蔥花條           |
|                    | 青菜   | 菠菜                                       | 川燙 | 菠菜             | 油菜   | 燙 | 油菜              | 大陸A菜                               | 炒 | 大陸A菜      | 青江菜                                      | 煮 | 青江菜           |
|                    | 湯品   | ★玉米蛋花湯                                   | 煮  | 玉米粒·雞蛋         | 麵線湯  | 煮 | 麵線              | 黃豆芽海芽湯                             | 煮 | 黃豆芽·海帶芽   | 日式豆腐湯                                    | 煮 | 豆腐.洋蔥.味噌      |
|                    | 營養分析 | 醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal |    |                | 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal   |   |                 | 醣類：110g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：780kcal |   |           | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |   |               |
| 2021/3/30<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                      | 蒸  | 白米·地瓜          | 香炒烏龍麵                                      | 炒 | 烏龍麵.蔬菜          | 糙米飯                                | 煮 | 白米·糙米     | 白米飯                                      | 蒸 | 白米            |
|                    | 主菜   | BBQ烤雞排                                   | 烤  | 生鮮雞排           | 轟炸雞翅                                       | 炸 | 雞翅              | 糖醋豬柳                               | 拌 | 豬柳        | 黑胡椒豬柳                                    | 煮 | 洋蔥.豬柳         |
|                    | 副食   | 四寶肉燥                                     | 煮  | 絞肉·洋蔥·脆瓜       | 白菜貢丸                                       | 煮 | 包心菜.貢丸          | 脆烤柳葉魚                              | 烤 | 柳葉魚       | 黃金蝦排*1                                   | 炸 | 蝦排            |
|                    | 副食   | 金沙卷                                      | 烤  | 金沙卷            | 奶皇包  | 蒸 | 奶皇包             | 巴蜀麻辣燙                              | 煮 | 豆腐·筍片·肉片  | 玉米四喜                                     | 煮 | 玉米.紅蘿蔔.青豆仁.絞肉 |
|                    | 青菜   | 蚵白菜                                      | 川燙 | 蚵白菜            | 豆芽菜  | 燙 | 豆芽菜             | 青江菜                                | 炒 | 青江菜       | 油菜                                       | 煮 | 油菜            |

|                    |      |  |    |            |  |   |            |                                    |   |              |  |   |                        |
|--------------------|------|--|----|------------|--|---|------------|------------------------------------|---|--------------|--|---|------------------------|
| (一)                | 湯品   | 白玉上排湯                                  | 煮  | 白蘿蔔、排骨     | 芹香黃瓜湯                                    | 煮 | 芹菜、大黃瓜     | 香菇雞湯                               | 煮 | 香菇、雞肉、白蘿蔔    | 酸辣湯                                      | 煮 | 竹筍、豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉 |
|                    | 營養分析 | 醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal |    |            | 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal |   |            | 醣類：114g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：844kcal |   |              | 醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal   |   |                        |
| 2021/3/31<br>(星期三) | 主食   | 夏威夷炒飯                                  | 炒  | 白米、高麗菜、三色丁 | 香Q白飯                                     | 蒸 | 白飯         | ★黃金蛋炒飯                             | 炒 | 白米、絞肉、雞蛋、三色豆 | 擔仔肉燥麵                                    | 煮 | 麵、洋蔥、絞肉                |
|                    | 主菜   | 泰式咕咾肉                                  | 炒  | 新鮮肉丁、洋蔥、彩椒 | 香烤雞胸肉                                    | 烤 | 雞胸肉        | 香雞排                                | 炸 | 雞排           | 炸雞排                                      | 炸 | 雞排                     |
|                    | 副食   | 香酥魚條                                   | 炸  | 新鮮魚條       | 咖哩豬                                      | 煮 | 洋芋、紅蘿蔔、豬肉  | 鮮蔬拌肉腸                              | 拌 | 肉腸           | ★茶香滷蛋*1                                  | 煮 | 雞蛋                     |
|                    | 副食   | 醬燒大肉包                                  | 蒸  | 大肉包        | ★荷包蛋                                     | 煎 | 雞蛋         | 奶黃包                                | 蒸 | 奶黃包*1        | 大鮮肉包*1                                   | 蒸 | 大肉包                    |
|                    | 青菜   | 油菜                                     | 川燙 | 油菜         | 青江菜                                      | 燙 | 青江菜        | 油菜                                 | 炒 | 油菜           | 豆芽菜                                      | 煮 | 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜             |
|                    | 湯品   | 粉條奶綠                                   | 煮  | 粉條、奶綠      | 熱帶水果茶                                    | 煮 | 鳳梨、百香果、山粉圓 | 紅豆奶茶                               | 煮 | 紅豆、奶茶        | 冬瓜山粉圓                                    | 煮 | 冬瓜塊、山粉圓                |
|                    | 營養分析 | 醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal  |    |            | 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal |   |            | 醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：815kcal |   |              | 醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal |   |                        |
| <b>豬肉產地</b>        |      | <b>台灣</b>                              |    |            | <b>台灣</b>                                |   |            | <b>台灣</b>                          |   |              | <b>台灣</b>                                |   |                        |
| 目前供應油品             |      | 福壽沙拉油                                  |    |            | 大成大豆沙拉油、大成純炸油                            |   |            | 福壽沙拉油、福壽耐炸油                        |   |              | 福壽沙拉油、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6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，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。