## 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

京文   万元   内容物   京文   万元   内容物   京文   万元   内容物   万元   内容   内容   内容   内容   内容   内容   内容   内		豐成				誠  美		
主食   更易白蛇   瀬   白来   ★松亨米散   瀬   白米池野宗   2024/12/2   (理別一)	日期		並名		<b>小</b> 容物	並名		<b>小</b> 容物
東京   中の部原産   技   野神   塩原計画   塩原計画   液   検明   接頭   接頭   接頭   接頭   接頭   接頭   接頭   接								
回向   重社内氏   対   物的   洋田・砂麻性   三甲   本華地ト田田安   三甲   近 現 東京   近 東京   東京								
2024/12/2 (早期一)								
一								
福田   一部   一部   一部   一部   一部   一部   一部   一	2024/12/2							
善義	(星期一)							
分析   1009kca	,	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
主菜   特化銘大井   京   諸排   棒酸焼焼煙煙   茶   空煙   回食   三型   三型   三型   三型   三型   三型   三型   三			醣類:139g、蛋白		•			
図食   東京諸内側   京   納肉・四後年 全計は、母類等   白菜油   京   大白菜、全針武 紅蘿蔔   京   小白菜   小白菜   河   京   京   小白菜   河   京   京   河   京   京   河   京   河   河		主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
2024/12/3   国食   第金小憩規   片   小島東   第金の機   茶   洋菜   洋菜   洋菜   八白草   川漫   小白草   元   八白草   元   元   元   元   元   元   元   元   元		主菜	梅花豬大排	煮	豬排	檸檬燒烤雞翅	蒸	雞翅
「屋期二   一   一   一   一   一   一   一   一   三   三		副食	壽喜豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、金針菇、胡蘿蔔	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔
信果用二	2024/12/3	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	爆香肉燥	煮	洋蔥.豬肉
勝向   本海牙食花湯   恵   海帯野・類生   味噌豆腐湯   素   洋悪豆腐   音質   計算:34g、網熱量: 132g、蛋白質:35g、縄熱量: 1002kcal   記録:34g、網熱量: 132g、蛋白質:35g、縄熱量: 1002kcal   記録: 135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量: 1002kcal   記録: 135g、蛋白質:39g、脂質:34g・總熱量: 1002kcal   記録: 135g、蛋白質:39g、脂質:33g・總熱量: 1002kcal   記録: 135g、蛋白質:39g、脂質:33g・總熱量: 1002kcal   記録: 132g、蛋白質:35g、總熱量: 1002kcal   記録: 132g、蛋白質:33g、總熱量: 1002kcal   記録: 132g、蛋白質:32g、總熱量: 1002kcal   記述: 132g、蛋白質:33g、總熱量: 1002kcal   記述: 132g、蛋白質:33g、總熱量: 132g、蛋白質:33g、總計量:33g、認述: 132g、蛋白質:33g、認述: 132g、蛋白質:33g、	• •	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
分析	(生粉二)	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐
主菜 北平炒鴨 炒 鴨肉、九層塔 下酸離離排 炸 選排   一個			醣類:135g、蛋白		醣類:132g、蛋白質:35g、脂質:25g、總熱量:			
主菜 北平炒鴨 炒 鴨肉、九層塔 下酸離離排 炸 選排   一個		主食	★茄汁蛋炒飯	炒	白米、高麗菜、三色豆、豬肉	高麗菜飯	煮	高麗菜.米.紅蘿蔔.豬肉
副食 総合小火鍋 煮 口菜 (全球 (全球 ) 1 日本 (大阪 ) 1 日本				炒				
2024/12/4 (星期三)   調食   楓糖小可頌			綜合小火鍋	煮	白蘿蔔、凍豆腐、胡蘿蔔、玉米穗、海帶結		烤	起酥蛋糕*1
「全期三   一	2024/12/4				可頌	黑胡椒豆腐	煮	
湯品   八資冬瓜焼仙草   煮   緑豆、花豆、冬瓜株・仙草汁   緑豆薏仁湯   煮   緑豆、蒸口   株部   330g、蛋白質:330g、脂質:28g、線熱量: 1002kcal   928kcal   928kc								
<ul> <li></li></ul>	(生朔二)				綠豆、花豆、冬瓜糖、仙草汁			
主菜   菲力雞排   煮   雞排   三杯雞   煮   雞肉米血   翻食   ★番茄炒酱   煮   蕃茄、雞蜜、豆腐   ★雞堡啦魚條   炸   雞壓竹.魚條*1   副食   XO醬炒公仔麵   炒   高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮類   冬瓜类   煮   亥瓜木耳.豆皮.菇   滚瓜   京菜   豆芽菜   川浸   豆芽菜   菠菜   滚菜   煮   淡菜   煮   次菜   煮   次菜   煮   河口之   大香加炒酱   煮   冬瓜、排骨   一豆   浆菜   一豆   浆菜   一豆   浆菜   一豆   浆菜   一豆   浆菜   一豆   炙瓜   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   煮   一豆   大香加炒酱   煮   一豆   煮   煮   煮   煮   一豆   煮   煮   煮   煮   煮   煮   、		營養 分析	醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量: 1002kcal			928kcal		
副食 ★番茄炒蛋 煮 蕃茄、雞蛋、豆腐 ★雞堡碰魚條 炸 雞堡*1.魚條*1     副食								
1024/12/5 (星期四)								
2024/12/5 (星期四)							炸	
(星期四)	2024/12/5							
□   □   □   □   □   □   □   □   □   □								
營養   請類: 135g、蛋白質: 39g、脂質: 34g、總熱量:   前類: 142.5g、蛋白質: 40.5g、脂質: 30g、總熱量: 1002kcal	(星期四)	湯品						
2024/12/6 (星期五)       主菜 糖醋咕咾肉 炒 豬肉、彩椒、洋蔥 鐵板豬柳 煮 洋蔥豬肉 即會 麻麻五更煲 煮 竹筍、米血、豆皮、豬肉 北斗炊肉圓 蒸 肉圓*1         副食 麻麻五更煲 煮 竹筍、米血、豆皮、豬肉 北斗炊肉圓 蒸 肉圓*1         副食 眷村水餃*2 蒸 水餃 絲絲海帶 煮 海帶.豆干.紅蘿蔔 清菜 大陸妹 川燙 大陸妹 小白菜 煮 小白菜 湯 豆腐、海帶芽、味噌 豆薯金菇湯 煮 豆薯.金針菇 營養 酵類: 139g、蛋白質: 39g、脂質: 33g、總熱量: 132g、蛋白質: 35g、脂質: 25g、總熱量: 1009kcal 893kcal         主食 寶島白飯 蒸 白米 大胚芽米飯 蒸 白米.胚芽米 主菜 BBQ烤雞腿 烤 雞腿 糖醋咕咾肉 煮 豬肉.番茄.馬鈴薯 副食 麻婆豆腐 煮 絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆 薯條雞丁炸物 炸 薯條.鹽酥雞 副食 麻婆豆腐 煮 絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆 薯條雞丁炸物 炸 薯條.鹽酥雞 豆干.豆皮.海帶 青菜 青江菜 川燙 青江菜 青江菜 煮 青江菜 湯品 黃瓜湯 煮 大黃瓜、排骨 冬瓜湯 煮 冬瓜.木耳.豆皮.菇         營養 醣類: 138g、蛋白質: 39g、脂質: 37g、總熱量: 130g、蛋白質: 39g、脂質: 28g、總熱量: 1041kcal		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		
副食   麻辣五更煲   煮   竹筍、米血、豆皮、豬肉   北斗炊肉圓   蒸   肉圓*1   副食   眷村水餃*2   蒸   水餃   絲絲海帶   煮   海帶.豆干.紅蘿蔔								
2024/12/6 (星期五)								
湯品 日式味噌湯 煮 豆腐、海帶芽、味噌 豆薯金菇湯 煮 豆薯.金針菇   登養	2024/12/6							
営養 分析       醣類: 139g、蛋白質: 39g、脂質: 33g、總熱量: 893kcal       醣類: 132g、蛋白質: 35g、脂質: 25g、總熱量: 893kcal         主食       寶島白飯       蒸       白米       ★胚芽米飯       蒸       白米.胚芽米         主菜       BBQ烤雞腿       烤       雞腿       糖醋咕咾肉       煮       豬肉.番茄.馬鈴薯         副食       麻婆豆腐       煮       絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆       薯條雞丁炸物       炸       薯條.鹽酥雞         副食       ★日式章魚丸       烤       魷魚丸       小吃滷味       煮       豆干.豆皮.海帶         青菜       青江菜       川燙       青江菜       青江菜       煮       季瓜.木耳.豆皮.菇         營養       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       928kcal	(星期五)							
主菜     BBQ烤雞腿     烤     雞腿     糖醋咕咾肉     煮     豬肉.番茄.馬鈴薯       副食     麻婆豆腐     煮     絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆     薯條雞丁炸物     炸     薯條.鹽酥雞       副食     ★日式章魚丸     烤     魷魚丸     小吃滷味     煮     豆干.豆皮.海帶       青菜     青江菜     川燙     青江菜     煮     青江菜       湯品     黃瓜湯     煮     大黃瓜、排骨     冬瓜湯     煮     冬瓜.木耳.豆皮.菇       營養     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		營養		· g、脂質:33g、總熱量:	醣類:132g、蛋白質:35g、脂質:25g、總熱量:			
主菜       BBQ烤雞腿       烤       雞腿       糖醋咕咾肉       煮       豬肉.番茄.馬鈴薯         副食       麻婆豆腐       煮       絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆       薯條雞丁炸物       炸       薯條.鹽酥雞         副食       ★日式章魚丸       烤       魷魚丸       小吃滷味       煮       豆干.豆皮.海帶         青菜       青江菜       川燙       青江菜       煮       青江菜         湯品       黃瓜湯       煮       大黃瓜、排骨       冬瓜湯       煮       冬瓜.木耳.豆皮.菇         營養       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       928kcal		主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
2024/12/9 (星期一)       副食       麻婆豆腐       煮       絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆       薯條雞丁炸物       炸       薯條.鹽酥雞         司令       ★日式章魚丸       烤       魷魚丸       小吃滷味       煮       豆干.豆皮.海帶         青菜       青江菜       川燙       青江菜       煮       青江菜         湯品       黃瓜湯       煮       大黃瓜、排骨       冬瓜湯       煮       冬瓜.木耳.豆皮.菇         營養       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       928kcal			BBQ烤雞腿	烤	雞腿	糖醋咕咾肉	煮	豬肉.番茄.馬鈴薯
2024/12/9 (星期一)     副食     ★日式章魚丸     烤     魷魚丸     小吃滷味     煮     豆干.豆皮.海帶 青江菜       青菜     青江菜     川燙     青江菜     青江菜     煮     青江菜       湯品     黃瓜湯     煮     大黃瓜、排骨     冬瓜湯     煮     冬瓜.木耳.豆皮.菇       營養     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			,		絞肉、洋蔥、豆腐、三色豆			
(星期一)     青江菜     川燙     青江菜     青江菜     煮     青江菜       湯品     黃瓜湯     煮     大黃瓜、排骨     冬瓜湯     煮     冬瓜.木耳.豆皮.菇       營養     醣類:138g、蛋白質:39g、脂質:37g、總熱量: 分析     1041kcal     醣類:130g、蛋白質:39g、脂質:39g、綿熱量: 928kcal								
湯品     黃瓜湯     煮     大黃瓜、排骨     冬瓜湯     煮     冬瓜.木耳.豆皮.菇       營養     醣類:138g、蛋白質:39g、脂質:37g、總熱量: 分析     醣類:130g、蛋白質:39g、脂質:28g、總熱量: 928kcal								
營養醣類:138g、蛋白質:39g、脂質:37g、總熱量:醣類:130g、蛋白質:39g、脂質:28g、總熱量:分析1041kcal928kcal								
主食		營養	醣類:138g、蛋白質:39g、脂質:37g、總熱量:					
		主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米

図会   年の原幹   八田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田		主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	清湯燉雞	煮	雞肉.白蘿蔔.紅蘿蔔	
(早羽一)	2024/12/10								
福田   神経   神経   神経   神経   神経   神経   神経   神									
	(星期二)	青菜							
分析   1047kca		湯品	<b>柴香</b>	煮	海帶芽、豆腐、薑絲	★玉米蛋絲湯 煮 玉米.雞蛋			
主義   別計会入利線   京   観・洋魚、三色豆、飲肉   前汁肉類類   京   観洋繁産商品在示氷   直接   正規・関係   京   田田   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本		營養	醣類:145g、蛋白	質:38	g、脂質:35g、總熱量:				
主交   神外動計画   特   カ丁   黄金物件維持   特   労成の日曜   日本版   大陸   大陸   大陸   大陸   大陸   大陸   大陸   大		分析		1047	kcal				
型の24/12/11 (星期三)   一部		主食	茄汁義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.番茄.玉米	
2024/12/11   国食   万克力QQ家   推   QQ家   石泉火曜   五   石泉交流   石泉交流   万度   万度   万度   万度   万度   万度   万度   万					7				
(星期三)									
(星期三)   万葉 大陸株 川橋 大陸株 豆芽葉 薫 豆芽葉   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一	2024/12/11							花椰菜.火腿	
議論 環境のQQ 素 のの粉、QQ 総額別条 無 物應 348色別物		青菜							
分析         1009kcal         量:950kcal           上食         胚芽版         本         白米、胚芽版         本         百米         末端魚         五         五端魚         五         五端魚         五         五端魚         大山魚湖         五         大田山泉         五         大山泉         五         大田山泉         五         大田山泉         五         大田山泉         五         大田山泉         五         大田山泉         五         村前         五         大田山泉         五         日本         大田山泉         五         日本         大田山泉         五         日本         大田山泉         五         日本         日本         大田山泉         五         日本         日本	(=:::=)	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉、QQ	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精	
分析   1009kca		營養	醣類:139g、蛋白	質:39	g、脂質:33g、總熱量:	醣類:135g、蛋质	白質:3	9.5g、脂質:28g、總熱	
主葉   蒜混白肉   煮   精液、豆芽菜   端線魚   然   端線魚   所   端線魚   所   端線魚   所   端線魚   所   端線   新   本海鮮航海館   所   小白菜   河口   河口   河口   河口   河口   河口   河口   河		分析	J						
主葉   蒜混白肉   煮   精液、豆芽菜   端線魚   然   端線魚   所   端線魚   所   端線魚   所   端線魚   所   端線   新   本海鮮航海館   所   小白菜   河口   河口   河口   河口   河口   河口   河口   河		主食	胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	 白米飯	蒸	自米	
副食 元素の音経							蒸	蒲燒魚	
1			元氣香雞堡	炸	 雞堡	米血燒雞	煮	米血.雞肉.紅蘿蔔	
1   1   1   1   1   1   1   1   1   1				煮	大白菜、金針菇、魷魚圈、胡蘿蔔、豆皮	★雙圓蝦蛋燒	煮		
(星期四)   湯品   物絲排骨湯   煮   竹筍、排骨   ★酸辣湯   煮   竹筍豆腐,雞蛋木耳   百分百果汁   百分百果汁   百分百果汁   百分百果汁   百分百果汁   日子   百分百果汁   日子   百分百果汁   日子   日子   日子   日子   日子   日子   日子   日	2024/12/12		小白菜	川燙	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜	
	(星期四)	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	★酸辣湯			
分析				百分百	果汁		百分百	果汁	
分析		營養	醣類:138a、蛋白	質:39	a、脂質:37a、總熱量:	   醣類:137 5g、蛋白質:37 5g、脂質:30 5g、總埶			
主食   質易白版   蒸   白米   白米   魚   魚   魚   銀超									
2024/12/13 (星期五)         主菜 燒烤雞排 烤 雞排 柴魚照燒雞翅 滷 雞翅 洋蔥豬肉 □食 古甲味滷肉 魚 筍乾、豬肉、小豆輪 芝麻壽善豚燒 煮 洋蔥豬肉 □食 前時內湯包*1 蒸 湯包 醋溜豆腐 煮 豆腐*1.青豆仁木耳 青菜 油菜 川浸 油菜 高醛菜 煮 高醛菜 汤品 ★玉米濃湯 煮 三米和・洋菜・田枣:三色豆・馬肉菜 黄瓜湯 煮 大黄瓜 整養 前類: 1399、蛋白質: 339、脂質: 339、總熱量: 1009kcal			寶阜白飯	茏	白米	白米飯	芨	白米	
回食   古早味滷肉   煮   筍乾、豬肉、小豆輪   芝麻壽喜豚焼   煮   洋葱豬肉   一									
2024/12/13 (屋期五) 副食 鮮肉湯包*1 蒸 湯包 醋溜豆腐 煮 豆腐*1.青豆仁.木耳 青菜 油菜 川浸 油菜 高麗菜 煮 高麗菜 湯 高麗菜 湯 一 ★玉米濃湯 煮 玉米柿、洋湯・風田・三色豆・馬鈴苳 黄瓜湯 煮 大黄瓜									
(早期五)	2024/12/12								
湯品 ★玉米濃湯 煮 玉米和・洋栗・稲田・三色豆・馬鈴薯	I								
<ul> <li></li></ul>	(生朔丑)	湯品			玉米粒、洋蔥、雞蛋、三色豆、馬鈴薯,				
2024/12/16			酶瓶・130g、蛋白	哲·20	g 、	■ 輔	 与啠・2		
主食   寶島白飯   蒸   白米   ★胚芽米飯   蒸   白米胚芽米   一			m 灰 . 135g 宝口		-				
主菜 南法茄汁肉 煮 豬肉、洋蔥、彩椒 無骨香雞排 炸 雞排   副食 芹菜炒豆干 炒 芹菜、豬肉、洋蔥、粉椒 無骨香雞排 炸 雞排   豆腐猪肉   豆腐猪肉   一豆腐猪肉   一豆腐肉肉   一豆肉肉肉   一豆肉肉肉   一豆肉肉肉肉   一豆肉肉肉肉肉肉肉   一豆肉肉肉肉肉肉肉肉肉肉			窭皀ጏ銗						
副食   芹菜炒豆干   炒   芹菜、橘肉、豆干、洋蔥、胡蘿蔔   豆腐肉燥   煮   豆腐猪肉   一									
2024/12/16									
「一	2024/12/16								
湯品   冬瓜豚骨湯   煮   冬瓜、大骨   菜頭湯   煮   白蘿蔔   	I								
営養 分析       醣類:145g、蛋白質:38g、脂質:35g、總熱量: 142.5g、蛋白質:40.5g、脂質:28g、總熱	【 ( <u>崔</u> 期一)								
分析     1047kcal     量:984kcal       主食     地瓜飯     蒸     白米、地瓜     白米飯     蒸     白米       主菜     爆炒肉片     炒     豬肉、洋蔥     鹹水雞     煮     雞肉小黃瓜,脆筍.豆皮       副食     蜜汁烤翅腿     烤     翅小腿     ★番茄炒蛋     煮     獨加,雖至       開食     ★華茄蛋豆腐     煮     小白菜     加菜     加菜       湯品     ★海芽蛋花湯     煮     海帶芽、雞蛋     味噌豆腐湯     煮     洋蔥.豆腐       營養     醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量: 分析     職類:130g、蛋白質:37.6g、脂質:27g、總熱力分析     1002kcal     量:913.4kcal       主食     ★古早味米糕     煮     糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米     傳統雞肉飯     煮     *1       主菜     酥炸黃金雞排     炸     雞排     鐵路豬大排     涵     竹頭       2024/12/18 (早期二)     草莓鬆餅     烤     豆腐     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       1002 (早期二)     清菜     油菜     川燙     油菜     高麗菜     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       2024/12/18 (早期二)     青菜     油菜     川燙     油菜     高麗菜     煮     三子麵.豬肉.紅蘿蔔       2024/12/18 (房期     一具     <						酶瓶・1//2 5g、歪	白啠・	10 5g、脂質・2gg、瘤熱	
主食 地瓜飯 蒸 白米、地瓜 白米飯 蒸 白米   2024/12/17   主菜 爆炒肉片 炒 豬肉、洋蔥 鹹水雞 煮 雞肉小黃瓜.脆筍.豆皮   副食 蜜汁烤翅腿 烤 翅小腿 ★番茄炒蛋 煮 番茄.雞蛋   副食 ★蕃茄蛋豆腐 煮 蕃茄、雞蛋、豆腐 奶皇包 蒸 奶皇包*1   一			响灰.1 <b>4</b> 3g 宝口		-				
2024/12/17 (星期二)       主菜 爆炒肉片 炒 豬肉、洋蔥 鹹水雞 煮 雞肉.小黃瓜.脆筍.豆皮 副食 蜜汁烤翅腿 烤 翅小腿 ★番茄炒蛋 煮 番茄.雞蛋 別皇包*1         1 回食 ★蕃茄蛋豆腐 煮 蕃茄、雞蛋、豆腐 奶皇包 蒸 奶皇包*1         清菜 小白菜 川燙 小白菜 油菜 煮 油菜 湯品 ★海芽蛋花湯 煮 海帶芽、雞蛋 味噌豆腐湯 煮 洋蔥.豆腐         營養 酶類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量: 分析 1002kcal       醣類:130g、蛋白質:37.6g、脂質:27g、總熱 量:913.4kcal         主食 ★古早味米糕 煮 糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米 傳統雞肉飯 煮 *1         主菜 酥炸黃金雞排 炸 雞排 鐵路豬大排 滷 豬排 副食 府城肉燥 煮 絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇 蜂蜜可頌 烤 可頌         2024/12/18 (足期二)       前食 草莓鬆餅 烤 鬆餅 維力炒泡麵 煮 王子麵.豬肉.紅蘿蔔 青菜 油菜 川燙 油菜 高麗菜 煮 高麗菜			地爪品			白华航			
副食   蜜汁烤翅腿   烤   翅小腿   ★番茄炒蛋   煮   番茄.雞蛋   一	2024/12/17								
2024/12/17 (星期二)   副食 ★蕃茄蛋豆腐 煮 蕃茄、雞蛋、豆腐 奶皇包 蒸 奶皇包*1									
湯品   ★海芽蛋花湯   煮   海帶芽、雞蛋   味噌豆腐湯   煮   洋蔥.豆腐     營養   醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量:   面類:130g、蛋白質:37.6g、脂質:27g、總熱   分析   1002kcal   量:913.4kcal   量:913.4kcal     主食   ★古早味米糕   煮   糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米   傳統雞肉飯   煮   *1   *1   *1   *1   *1   *1   *1									
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 ★古早味米糕 煮 糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米 傳統雞肉飯 煮 *1       主菜 酥炸黃金雞排 炸 雞排 鐵路豬大排 滷 豬排 副食 府城肉燥 煮 絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇 蜂蜜可頌 烤 可頌       (星期三)     草莓鬆餅 烤 鬆餅 維力炒泡麵 煮 王子麵.豬肉.紅蘿蔔 高麗菜 煮 高麗菜	(	湯品							
分析     1002kcal     量:913.4kcal       主食     ★古早味米糕     煮     糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米     傳統雞肉飯     煮     *1       主菜     酥炸黃金雞排     炸     雞排     鐵路豬大排     滷     豬排       副食     府城肉燥     煮     絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇     蜂蜜可頌     烤     可頌       副食     草莓鬆餅     烤     鬆餅     維力炒泡麵     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       青菜     油菜     川燙     油菜     高麗菜     煮     高麗菜					<u> </u>				
主菜     酥炸黃金雞排     炸     雞排     鐵路豬大排     滷     豬排       副食     府城肉燥     煮     絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇     蜂蜜可頌     烤     可頌       2024/12/18     副食     草莓鬆餅     烤     鬆餅     維力炒泡麵     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       (星期二)     青菜     油菜     油菜     高麗菜     煮     高麗菜									
主菜     酥炸黃金雞排     炸     雞排     鐵路豬大排     滷     豬排       副食     府城肉燥     煮     絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇     蜂蜜可頌     烤     可頌       2024/12/18     副食     草莓鬆餅     烤     鬆餅     維力炒泡麵     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       (星期二)     青菜     油菜     油菜     高麗菜     煮     高麗菜		主食	★古早味米糕	煮	糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米	傳統雞肉飯	煮	*1	
2024/12/18     副食     草莓鬆餅     烤     鬆餅     維力炒泡麵     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       (星期二)     青菜     油菜     油菜     高麗菜     煮     高麗菜			酥炸黃金雞排	炸	雞排	鐵路豬大排	滷	豬排	
2024/12/18     副食     草莓鬆餅     烤     鬆餅     維力炒泡麵     煮     王子麵.豬肉.紅蘿蔔       (星期二)     青菜     油菜     油菜     高麗菜     煮     高麗菜			府城肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	蜂蜜可頌	烤	可頌	
(星期二) 青菜 油菜 川燙 油菜 高麗菜 煮 高麗菜	2024/12/18	副食	草莓鬆餅	烤		維力炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.紅蘿蔔	
、一、、、一、 湯品 ★冬至湯圓奶茶 煮 黑糖、紅豆、湯圓、奶粉 紅豆湯圓 煮 紅豆.湯圓	I	青菜		川燙		高麗菜			
	\ <del></del> /\\/	,	· 4 7 7 19 19 14 14	+4		/工二 泊 同	+4		

Ī	<b>уу</b> <del>`</del>	T-1/4T 100 TI			T-1/4T 4.0 - T	7 /	10 Bhrr 00 (+++	
	營養	醣類:139g、蛋日	醣類:139g、蛋白質:39g、脂質:33g、總熱量:		醣類:137.5g、蛋白質:40g、脂質:28g、總熱			
	分析	1009kcal			量:962kcal			
	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	照燒無骨里肌肉	煮	豬排	麻油雞	煮	雞肉.米血糕.高麗菜	
	副食	鹽酥雞佐黃金脆薯	炸	 雞丁、薯條	蒙古烤肉	煮	豆芽菜.豬肉.豆干.紅蘿蔔	
	副食	麻辣燙	煮	竹筍、豆皮、米血、豬肉、蒸煮麵	★脆炸豬柳拚魷魚丸	炸	豬肉條.魷魚丸*1	
2024/12/19	青菜	高麗菜	川燙	 高麗菜	四季豆	煮	四季豆	
(星期四)	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋	
	7.23 FI		K	果		K	果	
	營養				醣類:137.5g、蛋白質:38.6g、脂質:29g、總熱			
		朙恕:135g、宝口 	貝:39 1002	g、脂質:34g、總熱量:	■ 第			
	分析							
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	和風烤雞翅	烤	雞翅	蜜汁腿排	滷	雞排	
	副食	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔、豆輪	捲捲豬柳	煮	洋蔥.通心麵.豬肉	
2024/12/20	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	絞肉、三色豆、雞蛋	黃瓜木耳	煮	大黃瓜.木耳.菇	
(星期五)	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	煮	菠菜	
(—= /\\1 11)	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	   醣類:135α、蛋白	· 質:39	g、脂質:34g、總熱量:	醣類:145a、蛋白	∃質:3	· 9.6g、脂質:29g、總熱	
	分析		kcal	量: 999.4kcal				
		盘白人虾						
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米	
	菜主	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	醬燒豚肉排	滷	豬排	
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋	
2024/12/23	副食	★黃金海鮮卷	炸	海鮮卷	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉	
(星期一)	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	玉米海芽湯	煮	玉米.海帶芽	
	營養	醣類:139g、蛋白	g、脂質:33g、總熱量:	醣類:142.5g、蛋白質:39.1g、脂質:29g、總熱				
	分析	1009kcal			量:987.4kcal			
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米	
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	瓜仔雞	煮	雞肉.花瓜	
	副食	春川炒雞	煮		★焗烤洋芋	煮	馬鈴薯.玉米.豬肉.乳酪絲	
2024/12/24	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.豆干	
2024/12/24	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜	
(星期二)	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	★魚干日式豆腐湯	煮	魚干.豆腐.洋蔥	
	営養	醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量: 1002kcal			_		7.6g、脂質:27g、總熱 3.4kcal	
	分析			KCai				
	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵、蝦仁、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉	肉醬手拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干	
	主菜	黃金炸雞腿	炸	雞腿	黃金三節翅	炸	雞翅	
	副食	麻糬可頌	烤	麻糬可頌	韓國麻糬球	烤	麻糬球*1	
2024/12/25	副食	醬燒炒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、豆干	綜合關東煮	煮	米血.火鍋料	
, , , (星期三)	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜	
(	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	九份老街芋圓燒	煮	芋圓.地瓜圓	
	營養	醣類:139g、蛋白	g、脂質:33g、總熱量:	醣類:137.5g、蛋白質:40g、脂質:30g、總熱				
	分析		1009	_	量: 980kcal			
	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	★小示颐 醬燒蜜汁燒豬排	煮	雅排 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			<u>ロボールールールールールールールールールールールールールールールールールールール</u>	
	 副食		煮	新排 馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞丁	芝麻球偎薯條	炸	新班 芝麻球*1.薯條	
	副食	外式舊烷雜 什錦花椰雙菇	炒	花椰菜、白花菜、菇類	冬瓜肉末	煮		
2024/12/26	青菜	11 蛹化柳雙姑 高麗菜	川燙	16 他采、口化采、姑類 高麗菜	油菜	<u></u> 煮 煮	冬瓜.豬肉 油菜	
(星期四)	湯品		煮	一		点	カスタック カップ	
(エハリロ)	勿吅		<u></u> 見	刊旬、小月、維宝、豆腐、的羅匐 <b>援</b>		5	類	
	VV							
	營養	醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量:			醣類:132.4g、蛋白質:39.5g、脂質:28g、總熱			
	分析		1002	kcal		量:94	10kcal	
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	芝麻香海帶	煮	海帶.紅蘿蔔	
							1	

2024/12/27	副食	小瓜佐港式燒賣	蒸	燒賣、小黃瓜	★QQ魯蛋	滷	雞蛋*1
(星期五)	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★金菇蛋花湯	煮	金針菇.雞蛋
	営養	醣類:145g、蛋白	質:38 1047	g、脂質:35g、總熱量: Vkcal	醣類:137.5g、蛋白質:40g、脂質:30g、總熱 量:980kcal		
	分析						
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔,	香腸雞塊雙色	炸	香陽*1.雞塊*1
2024/12/30	副食	★黃金玉米蛋蛋	炒	玉米粒、胡蘿蔔、雞蛋	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
(星期一)	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
(±//)	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養	醣類:138g、蛋白質:39g、脂質:37g、總熱量:			醣類:132g、蛋白質:35g、脂質:25g、總熱量:		
	分析		.kcal	893kcal			
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	菜主	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	鳳梨燒雞	煮	鳳梨.雞肉
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	雞蛋、豆腐、蕃茄	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
2024/12/31	副食	紅燒獅子頭	煮	豬絞肉	紅燒豬腩	煮	紅蘿蔔.白蘿蔔.豬肉
(星期二)	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
(主初二)	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	營養 分析	醣類:135g、蛋白質:37g、脂質:31g、總熱量: 967kcal			醣類:142.5g、蛋白質:40.5g、脂質:30g、總熱 量:1002kcal		
豬肉來源產地		台灣			台灣		
目前供應油品		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。