

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   |                                     |     |                   | 誠美 |   |     |               |
|--------------------|------|-------------------------------------|-----|-------------------|----|---|-----|---------------|
|                    | 菜名   | 烹調方式                                | 內容物 |                   | 菜名 | 烹調方式                                    | 內容物 |               |
| 2024/10/1<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                 | 蒸   | 白米、地瓜             |    | ★胚芽米飯                                   | 蒸   | 米.胚芽          |
|                    | 主菜   | 港式脆皮燒臘豬                             | 炒   | 豬肉、洋蔥、彩椒          |    | 懷舊鐵路排骨                                  | 滷   | 豬肉            |
|                    | 副食   | ★海鮮鍋                                | 煮   | 大白菜、胡蘿蔔、豆皮、蝦仁、金針菇 |    | 咖哩燒肉                                    | 煮   | 洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉 |
|                    | 副食   | 黃金小雞塊                               | 炸   | 小雞塊               |    | 鐵板豆腐                                    | 煮   | 豆腐            |
|                    | 青菜   | 小白菜                                 | 川燙  | 小白菜               |    | 油菜                                      | 煮   | 油菜            |
|                    | 湯品   | 蘿蔔排骨湯                               | 煮   | 白蘿蔔、排骨            |    | ★魚干海芽蛋花湯                                | 煮   | 小魚干.海帶芽.雞蛋    |
|                    | 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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal |     |               |
| 2024/10/2<br>(星期三) | 主食   | 韓式炸醬麵                               | 煮   | 麵、洋蔥、三色豆、絞肉、豆干    |    | 擔仔酢醬麵                                   | 煮   | 麵.洋蔥.豬肉.豆干    |
|                    | 主菜   | 卡拉炸雞排                               | 炸   | 雞排                |    | 香酥雞排                                    | 炸   | 雞排            |
|                    | 副食   | ★鮮蔬佐茄汁起司熱狗                          | 烤   | 青花菜、熱狗            |    | 時蔬香腸                                    | 煮   | 小黃瓜.香腸.玉米筍    |
|                    | 副食   | 韓式QQ球                               | 烤   | QQ球               |    | 杯子蛋糕X1                                  | 烤   | 蛋糕            |
|                    | 青菜   | 油菜                                  | 川燙  | 油菜                |    | 高麗菜                                     | 煮   | 高麗菜           |
|                    | 湯品   | 八寶湯圓仙草凍                             | 煮   | 湯圓、綠豆、花豆、仙草凍      |    | 百香雙Q綠茶                                  | 煮   | 百香果醬.椰果.綠茶.粉圓 |
|                    | 營養分析 | 醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal  |     |                   |    | 醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal      |     |               |
| 2024/10/3<br>(星期四) | 主食   | ★糙米飯                                | 蒸   | 白米、糙米             |    | 白米飯                                     | 蒸   | 白米            |
|                    | 主菜   | 美式BBQ烤雞腿                            | 烤   | 雞腿                |    | 麻油三杯雞                                   | 煮   | 雞肉.米血         |
|                    | 副食   | ★滑嫩番茄歐姆蛋                            | 煮   | 番茄、雞蛋、豆腐          |    | ★焗烤黃金蛋X1                                | 煮   | 雞蛋.乳酪絲        |
|                    | 副食   | 鮮蔬炒什錦麵                              | 炒   | 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵    |    | 鹽酥雞                                     | 炸   | 地瓜條.薯條.甜不辣    |
|                    | 青菜   | 豆芽菜                                 | 川燙  | 豆芽菜               |    | 四季豆                                     | 煮   | 四季豆           |
|                    | 湯品   | 冬瓜排骨湯                               | 煮   | 冬瓜、排骨             |    | ★黃金濃湯                                   | 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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal      |     |               |
| 2024/10/4<br>(星期五) | 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          |    | 醬燒雞翅                                    | 滷   | 雞翅            |
|                    | 副食   | 雙蘿嫩肉                                | 煮   | 白蘿蔔、肉丁、胡蘿蔔        |    | 回鍋干片                                    | 煮   | 豆芽菜.豆干        |
|                    | 副食   | 鮮肉水餃*2                              | 蒸   | 水餃                |    | 韓式烤肉                                    | 煮   | 洋蔥.豬肉         |
|                    | 青菜   | 青江菜                                 | 川燙  | 青江菜               |    | 小白菜                                     | 煮   | 小白菜           |
|                    | 湯品   | ★玉米濃湯                               | 煮   | 玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋、胡蘿蔔 |    | 筍絲湯                                     | 煮   | 竹筍            |
|                    | 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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal |     |               |
| 2024/10/7<br>(星期一) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸   | 白米                |    | ★胚芽米飯                                   | 蒸   | 白米.胚芽米        |
|                    | 主菜   | 香榭烤雞排                               | 烤   | 雞排                |    | 泰式腿排                                    | 滷   | 雞肉            |
|                    | 副食   | 鐵板蘑菇豬                               | 煮   | 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔     |    | 炒泡麵                                     | 煮   | 王子麵.豬肉        |
|                    | 副食   | ★黃金起司焗蛋                             | 烤   | 雞蛋、起司絲            |    | 鐵板豬柳                                    | 煮   | 洋蔥.豬肉         |
|                    | 青菜   | 空心菜                                 | 川燙  | 空心菜               |    | 青江菜                                     | 煮   | 青江菜           |
|                    | 湯品   | 蘿蔔排骨湯                               | 煮   | 白蘿蔔、排骨            |    | ★玉米蛋花湯                                  | 煮   | 玉米.雞蛋         |
|                    | 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      |     |               |
| 2024/10/8<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                 | 蒸   | 白米、地瓜             |    | 白米飯                                     | 蒸   | 白米            |
|                    | 主菜   | 豬梅花排骨                               | 煮   | 豬排                |    | 冬瓜仔雞                                    | 煮   | 冬瓜.雞肉         |
|                    | 副食   | 和風壽喜豬肉鍋                             | 煮   | 高麗菜、豬肉、胡蘿蔔、金針菇    |    | ★柳葉魚X1                                  | 炸   | 柳葉魚           |
|                    | 副食   | ★脆皮柳葉魚                              | 炸   | 柳葉魚               |    | ★焗烤玉米                                   | 煮   | 玉米.乳酪絲.通心麵    |
|                    | 青菜   | 小白菜                                 | 川燙  | 小白菜               |    | 豆芽菜                                     | 煮   | 豆芽菜           |
|                    | 湯品   | ★海芽蛋花湯                              | 煮   | 海帶芽、雞蛋            |    | 味噌湯                                     | 煮   | 洋蔥.豆腐         |

|                     |      |                                     |    |                     |  |   |               |
|---------------------|------|-------------------------------------|----|---------------------|--|---|---------------|
|                     | 營養分析 | 醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal |    |                     | 醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal         |   |               |
| 2024/10/9<br>(星期三)  | 主食   | ★茄汁蛋炒飯                              | 炒  | 白米、高麗菜、三色豆、絞肉       | 招牌炒飯                                       | 煮 | 白米、三色豆、豬肉     |
|                     | 主菜   | 卡拉炸雞腿                               | 炸  | 雞腿                  | 薄皮脆雞排                                      | 炸 | 雞排            |
|                     | 副食   | 綜合小火鍋                               | 煮  | 白蘿蔔、胡蘿蔔、凍豆腐、玉米穗、海帶結 | 黃瓜燴貢丸                                      | 煮 | 黃瓜、貢丸         |
|                     | 副食   | 黃金奶油餐包                              | 烤  | 奶油餐包                | 巧克力鬆餅                                      | 蒸 | 鬆餅            |
|                     | 青菜   | 油菜                                  | 川燙 | 油菜                  | 油菜   | 煮 | 油菜            |
|                     | 湯品   | 冬瓜百香檸檬QQ                            | 煮  | 冬瓜糖、百香果、檸檬、QQ       | 珍珠奶茶                                       | 煮 | 粉圓、紅茶包、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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal   |   |               |
| 2024/10/11<br>(星期五) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                  | 白米飯  | 蒸 | 白米            |
|                     | 主菜   | 北平烤鴨                                | 炒  | 鴨肉                  | 壽喜豚燒                                       | 煮 | 洋蔥、豬肉、紅蘿蔔     |
|                     | 副食   | 麻辣五更煲                               | 煮  | 竹筍、米血、豆皮、豬肉         | 豆干滷味                                       | 煮 | 豆干、米血、海帶      |
|                     | 副食   | ★玉米炒蛋                               | 炒  | 玉米粒、洋蔥、雞蛋           | 豬肉鍋貼X1                                     | 蒸 | 鍋貼            |
|                     | 青菜   | 大陸妹                                 | 川燙 | 大陸妹                 | 高麗菜  | 煮 | 高麗菜           |
|                     | 湯品   | 日式味噌湯                               | 煮  | 豆腐、海帶芽、味噌           | 冬瓜湯  | 煮 | 冬瓜            |
|                     | 營養分析 | 醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal            |    |                     | 醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal       |   |               |
| 2024/10/14<br>(星期一) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                  | ★豬腩燴飯                                      | 煮 | 豬肉、白米、胚芽米、蘿蔔  |
|                     | 主菜   | 醬燒烤雞腿                               | 烤  | 雞腿                  | 菲力雞排                                       | 滷 | 雞排            |
|                     | 副食   | 麻婆蔥燒豆腐                              | 煮  | 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉        | 醬燒肉包X1                                     | 蒸 | 肉包            |
|                     | 副食   | 日式烤偽章魚丸                             | 煮  | 魷魚丸                 | 辣炒年糕                                       | 煮 | 年糕、大白菜        |
|                     | 青菜   | 青江菜                                 | 川燙 | 青江菜                 | 福山萵苣                                       | 煮 | 福山萵苣          |
|                     | 湯品   | 黃瓜湯                                 | 煮  | 大黃瓜                 | 日式豆腐湯                                      | 煮 | 洋蔥、豆腐         |
|                     | 營養分析 | 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal |    |                     | 醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal |   |               |
| 2024/10/15<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                 | 蒸  | 白米、地瓜               | 白米飯  | 蒸 | 白米            |
|                     | 主菜   | 蜜汁燒豬排                               | 煮  | 豬排                  | 鹹水雞  | 煮 | 雞肉、豆皮、脆筍      |
|                     | 副食   | 冬瓜燒雞                                | 煮  | 冬瓜、雞丁、米血            | ★蝦仁蒸蛋                                      | 蒸 | 雞蛋、蝦仁         |
|                     | 副食   | ★黃金茶葉蛋                              | 煮  | 雞蛋                  | 咖哩肉片                                       | 煮 | 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉 |
|                     | 青菜   | 高麗菜                                 | 川燙 | 高麗菜                 | 青江菜  | 煮 | 青江菜           |
|                     | 湯品   | ★海芽蛋花湯                              | 煮  | 海帶芽、雞蛋              | 黃瓜湯  | 煮 | 大黃瓜           |
|                     | 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     |   |               |
| 2024/10/16<br>(星期三) | 主食   | 肉醬義大利麵                              | 煮  | 麵、洋蔥、三色豆、絞肉、豆干      | 茄汁肉醬麵                                      | 煮 | 麵、洋蔥、豬肉、玉米    |
|                     | 主菜   | 鹽酥雞                                 | 炸  | 雞肉                  | 炸豬排  | 炸 | 豬排            |
|                     | 副食   | 勁爆蔥爆肉片                              | 炒  | 竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥        | 西式炒培根                                      | 煮 | 高麗菜、培根        |
|                     | 副食   | 巧克力鬆餅                               | 烤  | 巧克力鬆餅               | 麻糬QQ球X1                                    | 烤 | 韓式Q球          |
|                     | 青菜   | 大陸妹                                 | 川燙 | 大陸妹                 | 豆芽菜  | 煮 | 豆芽菜           |
|                     | 湯品   | ★波霸奶茶                               | 煮  | 粉圓、紅茶包、奶粉           | 紅豆西米露                                      | 煮 | 紅豆、西米露        |
|                     | 營養分析 | 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal |    |                     | 醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal     |   |               |
| 2024/10/17<br>(星期四) | 主食   | ★胚芽飯                                | 蒸  | 白米、胚芽米              | 白米飯  | 蒸 | 白米            |
|                     | 主菜   | 蒜泥白肉                                | 煮  | 肉片、豆芽菜              | 燒烤雞翅                                       | 滷 | 雞翅            |
|                     | 副食   | 元氣香雞堡                               | 炸  | 雞堡                  | 梅干燒筍                                       | 煮 | 筍干、梅干         |
|                     | 副食   | 海鮮魷魚鍋                               | 煮  | 大白菜、金針菇、胡蘿蔔、豆皮、魷魚圈  | 下飯肉燥                                       | 煮 | 豬肉、洋蔥         |
|                     | 青菜   | 小白菜                                 | 川燙 | 小白菜                 | 大白菜  | 煮 | 大白菜           |
|                     | 湯品   | 筍絲排骨湯                               | 煮  | 竹筍絲、排骨              | ★玉米濃湯                                      | 煮 | 洋蔥、玉米、雞蛋      |
|                     | 營養分析 | 醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal |    |                     | 醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal     |   |               |

|                     |      |                                     |    |                   |  |   |              |
|---------------------|------|-------------------------------------|----|-------------------|--|---|--------------|
| 2024/10/18<br>(星期五) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                | 白米飯                                      | 蒸 | 白米           |
|                     | 主菜   | 燒烤大雞排                               | 烤  | 雞排                | 醬燒豬大排                                    | 滷 | 豬排           |
|                     | 副食   | 古早味滷肉                               | 煮  | 筍乾、豬肉、小豆輪         | 叉燒包X1                                    | 蒸 | 叉燒包          |
|                     | 副食   | 鮮肉湯包                                | 蒸  | 湯包                | 麻婆豆腐                                     | 煮 | 豆腐           |
|                     | 青菜   | 油菜                                  | 川燙 | 油菜                | 小白菜                                      | 煮 | 小白菜          |
|                     | 湯品   | ★玉米濃湯                               | 煮  | 玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔 | 菜頭湯                                      | 煮 | 蘿蔔           |
|                     | 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     |   |              |
| 2024/10/21<br>(星期一) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                | ★豬柳燴飯                                    | 煮 | 白米、胚芽米、洋蔥、豬肉 |
|                     | 主菜   | BBQ烤雞腿                              | 烤  | 雞腿                | 蜜汁腿排                                     | 滷 | 雞肉           |
|                     | 副食   | 芹菜炒豆干                               | 炒  | 豆干、芹菜、豬肉、洋蔥、胡蘿蔔   | 黃金脆薯                                     | 炸 | 薯條           |
|                     | 副食   | 紅燒獅子頭                               | 蒸  | 生鮮豬絞肉             | 奶皇包X1                                    | 蒸 | 奶皇包          |
|                     | 青菜   | 空心菜                                 | 川燙 | 空心菜               | 青江菜                                      | 煮 | 青江菜          |
|                     | 湯品   | 冬瓜豚骨湯                               | 煮  | 冬瓜、大骨             | ★酸辣湯                                     | 煮 | 竹筍、豆腐、雞蛋     |
|                     | 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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal |   |              |
| 2024/10/22<br>(星期二) | 主食   | 地瓜飯                                 | 蒸  | 白米、地瓜             | 白米飯                                      | 蒸 | 白米           |
|                     | 主菜   | 獨門爆炒肉片                              | 煮  | 豬肉、洋蔥             | 冬瓜燒雞                                     | 煮 | 雞肉、冬瓜        |
|                     | 副食   | 檸檬燒烤翅腿                              | 烤  | 翅小腿               | 客家鹹豬肉                                    | 煮 | 豬肉、洋蔥、豆芽菜    |
|                     | 副食   | ★蕃茄炒蛋                               | 煮  | 蕃茄、雞蛋、豆腐          | ★茶葉蛋X1                                   | 煮 | 雞蛋           |
|                     | 青菜   | 小白菜                                 | 川燙 | 小白菜               | 福山萵苣                                     | 煮 | 福山萵苣         |
|                     | 湯品   | 什錦鮮菇湯                               | 煮  | 大白菜、竹筍、豬肉、胡蘿蔔、菇類  | 海芽豆腐湯                                    | 煮 | 海帶芽、豆腐       |
|                     | 營養分析 | 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal |    |                   | 醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal   |   |              |
| 2024/10/23<br>(星期三) | 主食   | ★古早味油飯                              | 蒸  | 糯米、老薑片、香菇、豬肉、蝦米   | 韓式焗烤拌飯                                   | 煮 | 白米、泡菜、豬肉、洋蔥  |
|                     | 主菜   | 酥炸黃金雞排                              | 炸  | 雞排                | 香酥肉排                                     | 炸 | 雞排           |
|                     | 副食   | 府城肉燥                                | 煮  | 絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇       | 黃瓜貢丸                                     | 煮 | 大黃瓜、貢丸       |
|                     | 副食   | 黃金牛角包                               | 烤  | 牛角麵包              | 黑眼豆豆包X1                                  | 烤 | 黑眼豆豆         |
|                     | 青菜   | 油菜                                  | 川燙 | 油菜                | 豆芽菜                                      | 煮 | 豆芽菜          |
|                     | 湯品   | 濃情可可QQ                              | 煮  | 可可粉、QQ            | 奶茶仙草凍                                    | 煮 | 紅茶包、奶精、仙草凍   |
|                     | 營養分析 | 醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal |    |                   | 醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal                 |   |              |
| 2024/10/24<br>(星期四) | 主食   | ★全穀飯                                | 蒸  | 白米、全穀米            | 白米飯                                      | 蒸 | 白米           |
|                     | 主菜   | 照燒豬排                                | 煮  | 豬排                | 鳳梨燒雞                                     | 煮 | 雞肉、鳳梨罐、玉米    |
|                     | 副食   | 酥炸鹽酥雞佐黃金脆薯                          | 炸  | 雞丁、薯條             | ★蝦仁炒蛋                                    | 炒 | 雞蛋、蝦仁、洋蔥     |
|                     | 副食   | 麻辣燙                                 | 煮  | 竹筍、米血、豆皮、豬肉、蒸煮麵   | 海帶溜干絲                                    | 煮 | 海帶、豆干        |
|                     | 青菜   | 高麗菜                                 | 川燙 | 高麗菜               | 油菜                                       | 煮 | 油菜           |
|                     | 湯品   | 蘿蔔湯                                 | 煮  | 白蘿蔔               | 筍仔湯                                      | 煮 | 竹筍           |
|                     | 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 |   |              |
| 2024/10/25<br>(星期五) | 主食   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                | 白米飯                                      | 蒸 | 白米           |
|                     | 主菜   | 和風香草烤雞翅                             | 烤  | 雞翅                | 蜜汁肉片                                     | 滷 | 豬肉、洋蔥        |
|                     | 副食   | 蘿蔔燉肉                                | 煮  | 白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔        | 米血關東煮                                    | 煮 | 米血、蘿蔔、豬肉     |
|                     | 副食   | ★蛤蠣茶碗蒸                              | 蒸  | 雞蛋、玉米粒、蛤蠣         | 鐵板豆腐X1                                   | 煮 | 豆腐           |
|                     | 青菜   | 大陸妹                                 | 川燙 | 大陸妹               | 高麗菜                                      | 煮 | 高麗菜          |
|                     | 湯品   | ★筍香蛋花湯                              | 煮  | 竹筍、雞蛋             | 玉米海帶湯                                    | 煮 | 玉米、海帶芽       |
|                     | 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   | 寶島白飯                                | 蒸  | 白米                | ★胚芽米飯                                    | 蒸 | 白米、胚芽米       |
|                     | 主菜   | 蜜汁燒豬排                               | 煮  | 豬排                | 特製豬排                                     | 滷 | 豬排           |
|                     | 副食   | 蘑菇豆腐                                | 煮  | 絞肉、洋蔥、三色豆、豆腐      | 醬燒滷味                                     | 煮 | 豆干、米血、豆皮、紅蘿蔔 |

|                     |                                     |                                     |    |                                      |  |   |               |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----|--------------------------------------|--|---|---------------|
| 2024/10/28<br>(星期一) | 副食                                  | 黃金烤香腸                               | 烤  | 香腸                                   | 炒公仔麵                                   | 煮 | 王子麵           |
|                     | 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                               | 冬瓜湯                                    | 煮 | 冬瓜            |
| 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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal |  |   |               |
| 2024/10/29<br>(星期二) | 主食                                  | 地瓜飯                                 | 蒸  | 白米、地瓜                                | 白米飯                                    | 蒸 | 白米            |
|                     | 主菜                                  | 炸豬排                                 | 炸  | 豬排                                   | 燒烤香雞翅                                  | 滷 | 雞翅            |
|                     | 副食                                  | 春川炒雞                                | 煮  | 雞丁、高麗菜、胡蘿蔔                           | 咖哩肉末                                   | 煮 | 洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉 |
|                     | 副食                                  | 蒜蓉蘿蔔糕                               | 蒸  | 蘿蔔糕                                  | ★茶碗蒸                                   | 蒸 | 雞蛋            |
|                     | 青菜                                  | 小白菜                                 | 川燙 | 小白菜                                  | 油菜                                     | 煮 | 油菜            |
|                     | 湯品                                  | 味噌豆腐湯                               | 煮  | 味噌、豆腐、海帶芽                            | 味噌湯                                    | 煮 | 洋蔥.豆腐         |
|                     | 營養分析                                | 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal |    |                                      | 醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal |   |               |
| 2024/10/30<br>(星期三) | 主食                                  | ★海陸雙拼拌麵                             | 炒  | 麵、蝦仁、洋蔥、胡蘿蔔、高麗菜、豬肉                   | 古早味肉燥麵                                 | 煮 | 麵.洋蔥.豬肉       |
|                     | 主菜                                  | BBQ烤雞腿                              | 烤  | 雞腿                                   | 卡啦腿排                                   | 炸 | 雞排            |
|                     | 副食                                  | 手工杯子蛋糕                              | 烤  | 杯子蛋糕                                 | 香菇肉羹                                   | 煮 | 竹筍.肉羹         |
|                     | 副食                                  | 醬燒炒豬柳                               | 煮  | 豬柳、洋蔥、胡蘿蔔、豆干片                        | 銅鑼燒X1                                  | 烤 | 銅鑼燒           |
|                     | 青菜                                  | 大陸妹                                 | 川燙 | 大陸妹                                  | 高麗菜                                    | 煮 | 高麗菜           |
|                     | 湯品                                  | ★玉米蛋花湯                              | 煮  | 玉米粒、雞蛋                               | 冬瓜山粉圓                                  | 煮 | 冬瓜糖磚.山粉圓      |
|                     | 營養分析                                | 醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal |    |                                      | 醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal   |   |               |
| 2024/10/31<br>(星期四) | 主食                                  | ★小米飯                                | 蒸  | 白米、小米                                | 白米飯                                    | 蒸 | 白米            |
|                     | 主菜                                  | ★日式蒲燒魚                              | 蒸  | 魚片                                   | 蜜汁咕咾肉                                  | 煮 | 豬肉            |
|                     | 副食                                  | 椰香咖哩雞                               | 煮  | 雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥                        | 泡菜鍋                                    | 煮 | 高麗菜.冬粉.泡菜     |
|                     | 副食                                  | 玉米奶酥                                | 炸  | 玉米奶酥                                 | 紅燒豆腐                                   | 煮 | 豆腐            |
|                     | 青菜                                  | 高麗菜                                 | 川燙 | 高麗菜                                  | 花椰菜                                    | 煮 | 花椰菜           |
|                     | 湯品                                  | ★特酸辣湯                               | 煮  | 竹筍、木耳、胡蘿蔔、豆腐、雞蛋                      | ★玉米濃湯                                  | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋      |
|                     | 營養分析                                | 醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal |    |                                      | 醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal     |   |               |
| 肉品來源產地              |                                     | 臺灣                                  |    |                                      | 臺灣                                     |   |               |
| 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。