

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
2026/10/1 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	轟炸卡拉雞排	炸	雞排	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	古早味油蔥肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜.油蔥酥	鹹水雞	煮	雞肉.百頁.竹筍
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	花椰培根	煮	花椰.培根.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	菜頭湯	煮	白蘿蔔
		調 味 乳			調 味 乳		
	營養分析	：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047			142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：100		
2026/10/2 (星期五)	主食	★寶島白飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	檸檬燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	咖哩燒肉	煮	馬鈴薯.豬肉.洋蔥.胡蘿蔔	白菜滷	煮	大白菜.紅蘿蔔.乾木耳.乾香菇
	副食	青花佐港式燒賣*1	蒸	燒賣.青花菜	梅干燒肉	煮	梅干菜.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009			：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893		
2026/10/5 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	BBQ醬燒烤雞排	烤	雞排	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋.豆腐.蕃茄	雞堡X1紫薯棒X1拼盤	炸	雞堡.紫薯棒
	副食	蔥燒豬肉餡餅*1	蒸	豬肉餡餅	金門炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928		
2026/10/6 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	燒烤菲力雞排	滷	菲力雞排
	副食	壽喜豬肉鍋	煮	肉片.高麗菜.金針菇.胡蘿蔔	客家小炒	煮	豆干.紅蘿蔔.豬肉
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒸煮麵	酸甜肉燥	煮	豬肉.洋蔥.番茄
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	★筍仔蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養分析	：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041			：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893		
2026/10/7 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉	韓流泡菜拌飯	蒸	米.洋蔥.豬肉.泡菜
	主菜	梅花豬大排	烤	豬排	酥炸雞排	炸	雞排
	副食	綜合小火鍋	煮	小四方乾.玉米穗.海帶結.胡蘿蔔	百頁燒肉	煮	百頁.豬肉
	副食	巧克力QQ球*1	烤	巧克力QQ球	★鬆綿杯子蛋糕X1	烤	蛋糕
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖.山粉圓
	營養分析	：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：100		
2026/10/8 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	★黃金魚排	炸	魚片	瓜仔燒雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	紹興蘿蔔燒雞	煮	白蘿蔔.雞丁.胡蘿蔔.紹興酒	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋.豬肉
	副食	彩繪黃瓜丸片	煮	大黃瓜.胡蘿蔔.貢丸片	鍋貼X1★魷魚丸X1	蒸	鍋貼.魷魚丸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.胡蘿蔔.木耳.豆腐.雞蛋	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥
		百分百果汁			百分百果汁		

	營養分析：	139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009			132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893		
2026/10/12 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬燒雞翅	烤	雞翅	鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	麻婆蔥燒豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	醬燒滷味	煮	豆干.紅蘿蔔.豆腸
	副食	★日式柴香蒸蛋	蒸	雞蛋.玉米粒.柴魚片	筍絲綜合煲	煮	竹筍.蘿蔔.木耳.豬肉
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜.薑絲	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	營養分析：	145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047			142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987		
2026/10/13 (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	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁	泰式雞丁	煮	雞肉
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	花椰菜.菇類.蝦仁	雙喜洋芋	煮	馬鈴薯.玉米.紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲	★日式味噌湯	煮	豆腐.洋蔥.小魚干
	營養分析：	138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041			135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950		
2026/10/14 (星期三)	主食	茄汁可果美炒飯	炒	白米.高麗菜.豬肉.三色豆	招牌酢醬麵	蒸	麵.洋蔥.豆干
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁.洋蔥.彩椒	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	竹筍炒肉片	炒	竹筍.豬肉.胡蘿蔔.青蔥	綜合關東煮	煮	米血糕.貢丸.角螺
	副食	★手工窯烤PIZZA*1	烤	PIZZA	★巧克力蛋糕X1	烤	巧克力蛋糕
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	珍珠檸檬愛玉	煮	珍珠.檸檬汁.愛玉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析：	135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：97		
2026/10/15 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	川味蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.金針菇.魷魚圈.胡蘿蔔	炸酥菜頭棵X1	炸	蘿蔔糕
	副食	黃金小雞塊*2+薯塊	炸	雞塊.馬鈴薯	麻油風味燒雞	煮	雞肉.高麗菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	白花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.排骨	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		水果			水果		
	營養分析：	139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009			135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.		
2026/10/16 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	韓式燒烤雞排	烤	雞排	香嫩無骨雞排	滷	雞排
	副食	古早味滷肉	煮	肉丁.筍乾	鐵板豆芽肉絲	煮	豆芽菜.豬肉.韭菜.紅蘿蔔
	副食	彩繪福州丸	煮	福州丸.大白菜	百頁燒肉	煮	百頁.豬肉.海帶
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	菜頭湯	煮	蘿蔔
	營養分析：	138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041			142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：98		
2026/10/19 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	烤肉醬燒雞腿	烤	雞腿	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	★芹香蝦仁炒豆乾	炒	芹菜.豆乾.豬肉.蝦仁	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	台式碳烤香腸*1	烤	香腸	★魚雞塊X1魚條X1	炸	魚雞塊.魚條
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	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.木耳.紅蘿蔔.雞蛋
	營養分析：	145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047			130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	獨門洋蔥炒肉片	炒	肉片.洋蔥	西西里香翅	蒸	雞翅

2026/10/20 (星期二)	副食	蜂蜜檸檬燒烤翅腿*1	烤	翅小腿	台式炒泡麵	煮	王子麵.豆芽菜.豬肉
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇.豬肉.胡蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041			137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962		
2026/10/21 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米.老薑片.豬肉.香菇.蝦米	★高麗菜拌飯	蒸	白米高麗菜.豬肉.蝦米
	主菜	黃金酥炸雞排	炸	雞排	香脆雞排	炸	雞排
	副食	冰糖醬燒滷味	煮	白蘿蔔.海帶結.大溪黑乾.胡蘿蔔	回鍋肉片	煮	豆干.豆芽菜
	副食	草莓鬆餅*1	烤	草莓鬆餅	銅鑼燒X1	烤	銅鑼燒
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	小白菜	煮	小白菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	芋頭.地瓜.西谷米.椰漿粉	嫩仙草	煮	仙草
	營養分析	139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009			142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987		
2026/10/22 (星期四)	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	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	鹽酥雞+薯條	炸	雞丁.薯條	★起士熱狗X1	蒸	熱狗
	副食	麻辣燙	煮	竹筍.米血.豬肉片	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.豬大骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
		豆漿			豆漿		
	營養分析	135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965		
2026/10/23 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	甜麵醬炒烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	府城肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	豬肉餃子X2	煮	水餃
	副食	★海鮮燒扁蒲	煮	扁蒲.胡蘿蔔.魷魚圈	高麗菜培根	煮	高麗菜.培根
	青菜	油菜	川燙	油菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.排骨	脆筍湯	煮	竹筍
	營養分析	145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047			145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999		
2026/10/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	鳳梨醋溜咕咾肉	煮	豬肉.鳳梨
	副食	春川炒雞	炒	雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	燒賣X1珍珠丸X1	蒸	珍珠丸.燒賣
	副食	★雞肉起司圈圈*2	炸	雞肉起司圈圈	瓜仔肉燥	煮	豬肉.花瓜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	海芽味噌湯	煮	海帶芽.味噌.豆腐
	營養分析	139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009			130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913		
2026/10/28 (星期三)	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵.高麗菜.胡蘿蔔.蝦仁.豬肉	蘑菇醬鐵板麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	無敵燒烤雞排	烤	雞排	喜炸豬排	炸	豬排
	副食	★巧克力布朗尼*1	烤	巧克力布朗尼	沙茶腐丁米血鍋	煮	油豆腐.米血糕
	副食	豬柳炒乾片	炒	豬柳.洋蔥.胡蘿蔔.豆乾	★蜂蜜可頌X1	烤	可頌
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★仙草凍奶綠	煮	仙草凍.綠茶包.奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析	135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：94		
2026/10/29 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米.小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	★黃金炸魚排	炸	魚片	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	醬燒滷味	煮	豆干.紅蘿蔔.海帶
	副食	什錦花椰雙菇	炒	青花菜.白花菜.菇類	★玉米絞肉	煮	玉米.豬肉.蝦仁
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.木耳.胡蘿蔔.豆腐.雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
		調味乳			調味乳		

	營養分	：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980		
2026/10/30 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	韓式泡菜燒肉	煮	豬肉.泡菜
	副食	雙蘿嫩肉	煮	肉丁.白蘿蔔.胡蘿蔔	醬燒肉包X1	蒸	肉包
	副食	小瓜佐鍋貼*1	蒸	鍋貼.小黃瓜	蒲仔拌菇	煮	蒲瓜.菇
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	什錦鮮菇湯	煮	大白菜.竹筍.豬肉.菇類	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	營養分	：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002			142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：100		

豬肉來源產地	臺灣	臺灣
目前供應油品	台糖	大統益

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