

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳113年5月菜單

日期	豐成				誠美			
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物	
2024/5/1 (星期三)	主食	★黃金焗烤經典鐵板麵	烤	麵、洋蔥、三色丁、絞肉		海苔韓式燒肉飯	煮	米.洋蔥.泡菜.豬肉.海苔
	主菜	醬燒烤鴨	炒	鴨肉、九層塔		卡啦脆皮雞翅	炸	雞翅
	副食	青花佐茄汁熱狗	烤	熱狗、青花菜		黑眼豆豆包	烤	黑眼豆豆
	副食	巧克力QQ球	烤	QQ球		串燒味黑輪	煮	黑輪.貢丸
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	煮	空心菜
	湯品	★QQ布丁烤奶	煮	QQ、布丁、紅茶包、奶粉		紅豆布丁奶茶	煮	布丁.紅豆.紅茶包.奶精
	養分	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		
2024/5/2 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排		黃金燒雞	煮	雞肉.玉米
	副食	花瓜燒雞	煮	雞丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、花瓜醬		★滷蛋肉燥	煮	雞蛋.絞肉
	副食	上海湯包	蒸	湯包		鐵板炒菇	煮	菇.洋蔥.紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		大白菜	煮	大白菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔.雞蛋		★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.紅蘿蔔
	養分	百分百果汁【柳橙】 醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				百分百果汁【柳橙】 醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/5/3 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		白米飯	蒸	白米
	主菜	★黃金魚排	炸	魚排		梅干扣肉	煮	梅干菜.豬肉
	副食	韓式豬肉年糕鍋	煮	豬肉.高麗菜.胡蘿蔔.金針菇.年糕		鮮蔬河粉鍋	煮	高麗菜.寬粉.豬肉.紅蘿蔔
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋		★柳葉魚	炸	柳葉魚
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔.大骨		★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	養分	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		
2024/5/6 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽
	主菜	芝麻醋溜排骨	炒	豬肉、洋蔥、鳳梨、彩椒		蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、胡蘿蔔、百頁豆腐		回鍋肉片	煮	豆干.豬肉.紅蘿蔔
	副食	★三色茶碗蒸	蒸	雞蛋、三色豆		熱狗球X1芝麻球X1	炸	熱狗球.芝麻球
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨		★魚干味噌湯	煮	小魚干.味噌.豆腐
	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/5/7 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		白米飯	蒸	白米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排		酸菜筍片雞	煮	酸菜.竹筍.雞肉
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔		★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	白菜肉丸子	蒸	大白菜、生鮮豬絞肉		麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、韭菜		青江菜	煮	青江菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮竹筍、雞蛋		冬瓜湯	煮	冬瓜
	養分	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		
2024/5/8 (星期三)	主食	什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、絞肉		酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豆干
	主菜	酥炸雞腿	炸	雞腿		黃金雞排	炸	雞排
	副食	經典草莓鬆餅	烤	鬆餅		雙層巧克力鬆餅	烤	鬆餅
	副食	韓式辣炒甜不辣	炒	甜不辣、芹菜、彩椒		魚蛋綜合滷味	煮	魚蛋.貢丸.米血
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★黑糖綠豆芋圓撞奶	煮	黑糖、綠豆、芋圓、奶粉		椰果百香綠	煮	椰果.百香果醬.綠茶包

	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2024/5/9 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	蠔油雞翅	烤	雞翅	蜜滷豬排	滷	豬排
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★焗烤奶油菇	煮	菇.洋蔥.馬鈴薯
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	米血雞丁	煮	米血.雞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
			水 果			水 果	
	養分	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2024/5/10 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蘿蔔燉肉	煮	肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	照燒雞排	滷	雞排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	番茄打拋肉	煮	洋蔥.豬肉.番茄
	副食	★脆皮海鮮卷	炸	海鮮捲	薑絲海帶	煮	海帶.薑
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
		養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal	
2024/5/13 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★日式燒肉飯	煮	洋蔥.豬肉.白米.胚芽米
	主菜	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、金針菇、豆皮	★黃金炸蝦排	炸	蝦排
	副食	★薯條魚條雙拼	炸	薯條、調理魚條	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	義式通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	筍仔肉羹	煮	竹筍.肉羹
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
		養分	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal	
2024/5/14 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜
		養分	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	
2024/5/15 (星期三)	主食	咖哩烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	起司焗烤飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	蘇炸雞排	炸	雞排	鐵路排骨	滷	排骨
	副食	小瓜佐破烤香腸	烤	香腸、小黃瓜	蒜味方磚吐司	烤	吐司
	副食	藍莓可頌	烤	藍莓可頌	米血關東煮	煮	米血.白蘿蔔.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精	仙草蜜	煮	仙草
		養分	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	
2024/5/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔	咖哩燒雞	煮	洋蔥.雞肉.紅蘿蔔.洋芋
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍干、小豆輪	雞塊X1鍋貼X1	炸	雞塊x1.鍋貼x1
	副食	蒜蓉菜頭粿	蒸	蘿蔔糕	豆干滷味	煮	豆干.米血
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、雞蛋、胡蘿蔔、木耳	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
			百分百果汁【蘋果】			百分百果汁【蘋果】	

	養分	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/5/20 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	烤肉香雞翅	滷	雞翅
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	紅燒豬腩	煮	肉丁.白蘿蔔
	副食	香酥雞堡	炸	雞堡	焗烤甜味玉米	煮	玉米.洋蔥.豬肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	煮	空心菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	養分	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		
2024/5/21 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	香酥豬排	炸	豬排	冬瓜溜雞	煮	冬瓜.雞肉
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★蝦仁茶碗蒸	蒸	蝦仁.雞蛋
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	紅豆棗+布丁酥	炸	紅豆棗.布丁酥
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	針菇肉絲湯	煮	竹筍、金針菇、胡蘿蔔、木耳、豬肉	日式豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐
	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2024/5/22 (星期三)	主食	★古早味麻油香菇油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、老薑片、蝦米	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	★蒲燒魚	蒸	魚片	法式炸豬排	炸	豬排
	副食	檸檬雞蛋糕	烤	檸檬雞蛋糕	蜂蜜可頌	烤	可頌
	副食	沙茶白菜滷	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、豆皮	奶油培根	煮	培根.洋蔥.
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜.紅蘿蔔
	湯品	清涼仙草蜜	煮	仙草凍	珍珠奶茶	煮	紅茶包.粉圓.奶精
	養分	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		
2024/5/23 (星期四)	主食	★全穀飯	煮	白米、全穀米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	麻油燒雞腿	煮	雞腿	三杯雞	煮	雞肉.米血
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、蕃茄、九層塔	★紅蘿蔔炒蛋	炒	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	彩繪什錦花椰	炒	青花菜、胡蘿蔔、木耳、菇類	奶皇包	蒸	奶皇包
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔.雞蛋	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	養分	水 果 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			水 果 醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2024/5/24 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	辣醬雞排	滷	雞排
	副食	黑胡椒雞丁	煮	馬鈴薯、雞丁、胡蘿蔔、洋蔥	淋汁細腐	煮	豆腐
	副食	水餃	蒸	水餃	甜麵醬燒肉	煮	豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★三絲蛋花湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、木耳、雞蛋	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	養分	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		
2024/5/27 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★咖哩飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.胚芽米.馬鈴薯.紅蘿蔔
	主菜	佛蒙特咖哩豬	煮	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、豬肉	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	骰子雞丁	炸	雞丁	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋
	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、雞蛋、洋蔥	叉燒包	煮	叉燒包
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		

2024/5/28 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥爆鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥、青蔥	湯燉香菇雞	煮	香菇.雞肉
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	★起司熱狗	炸	熱狗
	副食	★五香滷蛋	煮	水煮蛋	家鄉滷肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	養分	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		
2024/5/29 (星期三)	主食	蘑菇義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、絞肉	雞肉飯	煮	白米.洋蔥.豬肉
	主菜	★喀滋魚排	炸	魚排	招牌豬里肌	滷	豬肉
	副食	銅鑼燒	烤	銅鑼燒	杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕
	副食	黃金什錦滷味	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.豆腐.海帶結	丸子油豆腐	煮	丸子.油豆腐
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	百香冬瓜檸檬山粉圓	煮	冬瓜糖、百香果、山粉圓	綠豆嫩豆花	煮	綠豆.豆花
	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/5/30 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	普羅旺斯烤雞翅	烤	雞翅	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	傳家肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、胡蘿蔔、木耳、菇類	沙茶魷魚羹	煮	白蘿蔔.白菜.魷魚
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	養分	百分百果汁【柳橙】 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			百分百果汁【柳橙】 醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/5/31 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	部隊春川雞	煮	雞丁、高麗菜、胡蘿蔔、米血	竹筍肉絲	煮	竹筍.豬肉
	副食	蒜蓉湯包	蒸	湯包	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬柳.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜.雞蛋
	養分	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
豬肉來源產地		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。