

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	
2025/2/11 (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	北平烤鴨	炒	鴨肉		醬燒豬大排	滷	豬肉
	副食	蒙古烤肉	煮	豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、金針菇		豬肉水餃	煮	水餃X2
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼		咖哩燒雞	煮	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨		★魚干海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.小魚干
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2025/2/12 (星期三)	主食	海陸雙拼炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔		維力酢醬麵	煮	麵.豆干.洋蔥.豬肉
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞排		香酥雞排	炸	雞排
	副食	鐵板豬柳	煮	豬柳、豆干、洋蔥、胡蘿蔔		韓式Q球	烤	韓式Q球X1
	副食	麻糬包	烤	麻糬包		★關東米血黑輪燒	煮	米血.黑輪.鵝蛋.豆皮
	青菜	油菜	川燙	油菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★黑糖紅豆湯圓烤奶	煮	紅豆、黑糖、五彩湯圓、奶粉		冬瓜西米露	煮	冬瓜糖磚.西谷米
	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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2025/2/13 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬豬排	烤	豬排		泰式酸辣雞排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血		炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔
	副食	黃金熱狗棒	炸	熱狗棒		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		油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐、薑絲		★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2025/2/14 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿		蒜泥白肉	煮	豬肉
	副食	蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉		香蔥吉拿棒	炸	香蔥吉拿棒X1
	副食	★蛤蠣茶碗蒸	蒸	蛤蠣、雞蛋、玉米粒		黃瓜燴菇	煮	大黃瓜.菇.木耳.紅蘿蔔
	青菜	菠菜	川燙	菠菜		菠菜	煮	菠菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯		★榨菜蛋花湯	煮	榨菜絲.雞蛋
	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		
2025/2/17 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	菲力雞排	煮	雞排		日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉		焗烤白醬花椰	煮	白花椰.洋蔥絲
	副食	台式香腸	烤	香腸		★地瓜球+酥酥魚條	炸	地瓜球X1.魚條X1
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		味噌豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌
	營養分析	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		
2025/2/18 (星期二)	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		鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	蘑菇燒雞	煮	馬鈴薯、雞丁、洋蔥、胡蘿蔔		蘿蔔燉雞	煮	雞肉.蘿蔔.豆皮
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵		筍干燒肉	煮	筍干.豬肉
	青菜	大白菜	川燙	大白菜		菠菜	煮	菠菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、胡蘿蔔、豆腐、雞蛋、木耳		★玉米蛋花湯	煮	玉米.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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2025/2/19 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、老薑片、蝦米、香菇、豬肉		韓式泡菜炒飯	蒸	白米.洋蔥.豬肉.泡菜

2025/2/19 (星期三)	主菜	酥炸雞排	炸	雞排	脆皮嫩雞排	炸	雞排
	副食	芹香黑輪條	炒	黑輪條、芹菜、彩椒	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅X1
	副食	巧克力鬆餅	烤	鬆餅	★爆漿龍蝦沙拉球	煮	龍蝦沙拉球X1.大白菜.木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2025/2/20 (星期四)	主食	紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	蒸	白米
	主菜	筍乾燒肉	煮	肉丁、筍乾	蜜汁腿排	滷	雞肉
	副食	鹽酥雞佐地瓜條	炸	雞丁、生鮮地瓜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	煮	水煮蛋	滷肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.雞蛋
	營養分析	百分百果汁 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			百分百果汁 醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2025/2/21 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	茄汁醬燒豬排	煮	豬排	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻辣燙	煮	竹筍、米血、豆皮、豬肉	奶皇包	蒸	奶皇包X1
	副食	★黃金玉米炒蛋	炒	雞蛋、三色豆、玉米粒	日式關東煮	煮	蘿蔔.豆皮.米血糕.玉米
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/2/24 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥	蜜汁燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	香酥翅小腿	炸	翅小腿	薯條佐雞堡	炸	薯條.雞堡
	副食	砂鍋獅子頭	煮	大白菜、胡蘿蔔、豬絞肉	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	★筍絲蛋花湯	煮	筍絲.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/2/25 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	日式咖哩雞	煮	雞肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	拌飯肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、香菇	紅豆包	蒸	紅豆包X1
	副食	★蝦仁茶碗蒸	蒸	蝦仁、玉米粒、雞蛋	蒲仔豆皮	煮	蒲瓜.豆皮.木耳
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、韭菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	★小魚海芽豆腐湯	煮	小魚干.海帶芽.豆腐
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2025/2/26 (星期三)	主食	維力炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色豆、豆乾丁、絞肉	義大利肉醬麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	酥炸雞排	炸	雞排	酥炸三節翅	炸	雞翅
	副食	家常炒肉片	炒	竹筍、豬肉、胡蘿蔔、青蔥	杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕
	副食	奶油餐包	烤	餐包	培根玉筍	煮	培根.玉米筍.敏豆
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿粉	芋圓嫩仙草	煮	芋圓.仙草
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2025/2/27 (星期四)	主食	★蕎麥飯	蒸	白米、蕎麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	無骨里肌肉	煮	豬排	照燒豬排	滷	豬排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	豆腐、蕃茄、雞蛋	客家板條	煮	高麗菜.板條.豬肉.紅蘿蔔
	副食	★海鮮卷	蒸	海鮮卷	鐵板豆腐	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍絲豚骨湯	煮	竹筍、大骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	營養分析	水 果			水 果		

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
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。