

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				王子				潔達				誠美				
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		
2021/9/1 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、豬肉、三色丁		香Q白飯	蒸	白飯		香鬆炒飯	炒	白米、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、香鬆		海苔香鬆炒飯	煮	白米、洋蔥、豬肉、海苔、肉鬆、三色豆	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒		五香雞腿	滷	雞腿		日式炸豬排	炸	豬排		酥炸雞排	炸	雞排	
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁		黑椒韭香豬柳	煮	韭菜、豆芽、紅蘿蔔、豬柳		泡菜魚輪	炒	魚輪、泡菜、大白菜		奶黃包	蒸	奶黃包	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		椒鹽甜不辣	炸	甜不辣		美味醬燒包	蒸	醬燒包		小瓜香腸	煮	小黃瓜、香腸	
	青菜	油菜	川燙	油菜		油菜	燙	油菜		油菜	炒	油菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	熊貓珍奶	煮	珍珠、奶茶		黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓		冬瓜山粉圓	煮	山粉圓、冬瓜塊		★四寶甜湯	煮	紅豆、綠豆、薏仁、花生	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、總熱量：1019kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：920kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2021/9/2 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		夏威夷炒飯	炒	白飯、絞肉、鳳梨、紅蘿蔔、青豆仁		燕麥飯	煮	白米、燕麥		★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米	
	主菜	喀滋豬排	炸	生鮮豬排		BBQ烤豬排	烤	豬排		五味醬魚丁	拌	魚肉		元氣豬排	滷	豬排	
	副食	上海湯包	蒸	湯包		★魷魚什錦	煮	魷魚、烏蛋、筍絲、金針菇、紅蘿蔔、芹菜		★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔		家常豆腐	煮	豆腐、豬肉、紅蘿蔔、木耳	
	副食	特櫥窗滷味	煮	豬肉、米血、筍片、豆皮		★茶碗蒸	蒸	雞蛋		腐皮高麗	炒	高麗菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮		炸薯餅	炸	薯餅	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		小白菜	燙	小白菜		青江菜	炒	青江菜		大黃瓜	煮	黃瓜、木耳	
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨		日式豆腐湯(豆1)	煮	非基改豆腐、味噌		冬瓜肉片湯	煮	冬瓜、肉片		海芽魚干湯	煮	海帶芽、小魚干	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：137.5g、蛋白質：36.5g、脂質：25g、總熱量：921kcal			
2021/9/3 (星期五)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳		五穀飯	蒸	白飯、五穀飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、絞肉		白米飯	蒸	米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞排		鹽酥雞	炸	雞丁		醬燒豬排	滷	豬排		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	招牌海鮮卷	烤	海鮮卷		筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉丁、朴菜		蔥燒細腐	煮	豆腐		回鍋肉片	煮	高麗菜、豆芽、豆干、紅蘿蔔	
	副食	香酥地瓜條	炸	地瓜條		螞蟻上樹	炒	絞肉、冬粉、芹菜、高麗菜		香酥薯餅	炸	薯餅		咖哩燒肉	煮	洋蔥、洋芋、豬肉、紅蘿蔔	
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		青花菜	燙	青花菜		空心菜	炒	空心菜		鵝白菜	煮	鵝白菜	
	湯品	★特酸辣湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋		★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋、蔥		★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		香菜銀蘿湯	煮	蘿蔔	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2021/9/6 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	白飯、地瓜		香Q白飯	煮	白米		白米飯	蒸	白米	
	主菜	檸檬雞翅	魯	生鮮雞翅		椒鹽燻雞	烤	雞肉		麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、米血		滷排骨肉	滷	豬排	
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、脆瓜、豆乾丁、洋蔥、蕃茄、九層塔		洋蔥燴肉	煮	洋蔥、豬肉片、紅蘿蔔、青豆仁		★起司炒蛋	炒	雞蛋、馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁、起司		炒泡麵	煮	王子麵、高麗菜、絞肉	
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、白麵線		★肉燥滷蛋*1	煮	絞肉、滷蛋		開陽蒲瓜	煮	蒲瓜、金針菇、肉片		海帶豆干	煮	海帶、豆干	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		油菜	炒	油菜		四季豆	煮	四季豆	
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨		香蔥豆腐湯(豆2)	煮	非基改豆腐、蔥		味噌海芽湯	煮	洋蔥、海帶芽		★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2021/9/1 (星期三)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★什錦炒飯	炒	白飯、肉絲、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔		★燕麥飯	煮	白米、燕麥		白米飯	蒸	白米	
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片		北平烤鴨	炒	鴨丁		筍香扣肉	煮	豬肉、筍乾		黑胡椒豬柳	煮	洋蔥、豬柳	
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞丁		青花雞柳	煮	青花菜、雞柳、木耳、紅蘿蔔		酥脆柳葉魚	炸	柳葉魚		★茶碗蒸	蒸	雞蛋	

2021/9/7 (星期二)	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	香酥柳葉魚*1	炸	柳葉魚	古早味白菜滷	煮	大白菜·紅蘿蔔·木耳·肉片	香酥魚排	炸	魚排			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐·海帶芽·味噌	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔·非基改玉米	芹香白玉湯	煮	菜頭·芹菜	黃瓜金菇湯	煮	黃瓜·金針菇			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：912kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2021/9/8 (星期三)	主食	什錦炒麵	炒	麵·高麗菜·紅蘿蔔·肉絲·木耳	香Q白飯	蒸	白飯	台南擔仔麵	炒	麵條·豆芽菜·韭菜·絞肉	義式肉醬麵	煮	麵·洋蔥·豬肉·番茄			
	主菜	轟炸大雞腿	炸	生鮮雞腿	轟炸雞腿	炸	雞腿	無骨香雞排	炸	雞排	炸雞翅	炸	雞翅			
	副食	香酥大薯餅	炸	薯餅	XO高麗燒肉	煮	高麗菜·豬肉片·木耳·紅蘿蔔	紅油海雲吞	拌	海雲吞·豆芽菜	地瓜	蒸	地瓜			
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆·紅蘿蔔·木耳·菇類	★蔥花蛋	煎	雞蛋·蔥	香烤饅頭	烤	饅頭	鮮肉包	蒸	肉包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	青花椰	煮	青花椰			
	湯品	檸檬山粉圓	煮	檸檬·山粉圓	椰果紅茶	煮	椰果·紅茶	珍珠奶綠	煮	珍珠·奶綠	珍珠奶茶	煮	粉圓·紅茶包·奶精			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2021/9/9 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米·小米	義大利麵	煮	麵條·洋蔥·非基改玉米·絞肉	薏仁飯	煮	白米·薏仁	★胚芽米飯	蒸	米·胚芽米			
	主菜	蘑菇豬排	煮	生鮮豬排	京都芝麻里肌	煮	里肌肉	沙茶肉片	煮	豬肉·洋蔥	洋芋燒雞	煮	雞肉·洋芋			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜·鴨肉·米血	米血雞丁	煮	米血·雞丁·薑	芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋·香鬆	辣味豆腸	煮	豆腸			
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋·起司	如意水餃*3	蒸	水餃	芹香炒黑輪	炒	黑輪·芹菜	★阿Q滷蛋	煮	雞蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	筍香豚骨湯	煮	鮮筍·大骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜·薑絲	★酸辣湯	煮	豆腐·雞蛋·筍絲·紅蘿蔔·木耳	冬瓜肉絲湯	煮	冬瓜·豬肉			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2021/9/10 (星期五)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米·高麗菜·三色丁·豬肉	五穀飯	蒸	白飯·五穀飯	咖哩燴飯	煮	白米·洋芋·洋蔥·肉片	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋咕咾肉	煮	生鮮肉丁·洋蔥·甜椒	菲力雞排	烤	雞排	糖醋魚丁	拌	魚肉·洋蔥·彩椒	菲力嫩雞	滷	雞排			
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔·排骨	什錦肉燥(豆3)	煮	絞肉·非基改豆干丁	輕食滷味	煮	豆干·玉米·菜頭	港式燒賣	蒸	燒賣			
	副食	雙色饅頭	蒸	雙色饅頭	★焗烤玉米	烤	起司·非基改玉米·青豆仁·紅蘿蔔	小籠湯包	蒸	湯包	麻婆豆腐	煮	豆腐·絞肉			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽·薑絲	野菜味噌湯	煮	包心菜·玉米筍·味噌	金針冬瓜湯	煮	金針·冬瓜	★南瓜濃湯	煮	洋蔥·南瓜·雞蛋			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2021/9/11 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	小米飯	煮	白米·小米	★胚芽米飯	蒸	白米·胚芽米			
	主菜	醬燒雞排	魯	生鮮雞排	御膳大排	滷	豬大排	滷汁豬排	滷	豬排	咕咾肉	炸	肉丁			
	副食	京醬肉絲	煮	肉絲·馬鈴薯·蕃茄·洋蔥	咖哩雞	煮	洋芋·青豆仁·紅蘿蔔·雞丁·洋蔥	★番茄炒蛋	炒	雞蛋·番茄	蒜味蒸餃	蒸	水餃			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	芹香黑輪*1	炒	黑輪·芹菜	肉片花椰	炒	青花菜·紅蘿蔔·木耳·肉片	滷味豆干	煮	豆干·玉米·紅蘿蔔			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	小白菜	炒	小白菜	中國A菜	煮	中國A菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜·排骨	鮮筍肉片湯	煮	筍片·豬肉片	★豆薯蛋花湯	煮	豆薯·雞蛋	味噌海芽湯	煮	味噌·海帶芽			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：920kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯·地瓜	香Q白飯	煮	白米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	生鮮豬排	醬燒豬排	煮	豬排	蒜泥白肉	拌	豬肉·豆芽	燒烤雞翅	蒸	雞翅			

2021/9/13 (星期一)	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、紅蘿蔔、杏鮑菇、百頁豆腐	冬瓜鴨丁	煮	冬瓜鴨丁	★和風虎皮蛋	炸	雞蛋、海帶絲、香鬆	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋
	副食	古早味芋粿	蒸	芋頭粿	香滷豆干(豆4)	煮	非基改豆干、非基改豆角、玉米塊、米血	咖喱百頁	煮	百頁、洋芋、洋蔥	紅燒豆腐	煮	豆腐
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	★三絲湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、大骨	黃豆芽三絲湯	煮	黃豆芽、海帶芽	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、豬肉絲
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質： 25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質： 28g、總熱量：984kcal	
2021/9/14 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	古早味肉燥麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	肉丁、洋蔥、鳳梨	芝麻雞腿	滷	雞腿、芝麻	香酥雞翅	炸	雞翅	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	筍乾燒肉	煮	肉丁、筍乾	筍絲肉絲羹	煮	筍絲、肉絲、芹菜、金針菇、紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉	肉燥麵筋	煮	絞肉、麵筋
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	高麗菜、蒸煮麵、紅蘿蔔、木耳	奶皇包*1	蒸	奶皇包	★土豆滷海結	滷	海帶結、紅蘿蔔、花生	炸薯條	炸	薯條
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	高麗菜	炒	高麗菜	鵝白菜	煮	鵝白菜
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線、紅蘿蔔、竹筍、木耳、雞蛋	翠玉豆腐湯(豆5)	煮	非基改豆腐、毛豆、木耳、紅蘿蔔	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：906kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal	
2021/9/15 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥、蝦米	香Q白飯	蒸	白飯	肉鬆炒飯	炒	白米、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、肉鬆	傳統雞絲飯	煮	米、洋蔥、豬肉、雞肉
	主菜	日式黃金豬排	炸	生鮮豬排	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	鐵路豬排	滷	豬排	炸雞排	炸	雞排
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	菇菇雞丁	煮	杏鮑菇、雞丁	筍香肉羹	煮	肉絲、筍絲、金針菇、大白菜	醬汁肉圓	蒸	肉圓
	副食	台式烤香腸	烤	香腸	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	港式雙拼	蒸	鍋貼、珍珠丸	炒竹筍	煮	竹筍、紅蘿蔔、木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	冬瓜西谷米	煮	冬瓜糖、西谷米	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	珍珠奶茶	煮	珍珠、奶茶	紅豆芋圓湯	煮	紅豆、芋圓
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質： 32.5g、總熱量：1010.5kcal	
2021/9/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米、糙米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	鹽酥雞	炸	雞丁	酸辣檸檬魚	拌	魚肉	元氣豬排	滷	豬排
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬柳、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	白醬洋芋	煮	洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、非基改玉米、青豆仁	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	香烤蔥花捲	烤	蔥花捲	蒜香香腸*1	烤	蒜頭、香腸	鐵板銀芽	炒	豆芽菜、肉絲、韭菜、紅蘿蔔、木耳	日式咖哩雞	煮	洋蔥、洋芋、雞肉、紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	金菇肉絲湯	煮	金針菇、肉絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋
	營養分析	百分百果汁 醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				百分百果汁 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			百分百果汁 醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：969kcal			百分百果汁 醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質： 25.5g、總熱量：918.7kcal	
2021/9/17 (星期五)	主食	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、豬肉	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	古早味乾麵	炒	麵條、豆芽、韭菜、絞肉	白米飯	蒸	米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞排	檸檬雞翅	烤	雞翅	咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、白芝麻	辣味雞排	滷	雞排
	副食	日式鍋貼	蒸	鍋貼	海結肉丁	煮	海帶結、蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉丁	蜜汁印干	滷	豆干、肉絲、酸菜絲、洋蔥、白芝麻	豬肉餃子	蒸	水餃
	副食	香酥魚條	炸	生鮮魚條	薯條拚地瓜條	炸	薯條、地瓜條	小時候大餅	蒸	紅豆餅、廠內蒸	壽喜燒	煮	洋蔥、豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋、蔥	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	海芽肉絲湯	煮	海帶、豬肉絲
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、 總熱量：1015kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 28g、總熱量：962kcal	
2021/9/18 (星期六)	主食	維力炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、豆乾丁	香Q白飯	蒸	白飯	古早味肉燥麵	炒	麵條、豆芽、韭菜、絞肉	阿嬤乾拌麵	煮	麵、洋蔥、豬肉

2021/9/22 (星期三)	主菜	蜜汁嫩雞排	煮	生鮮雞排	蔥燒豬里肌	煮	豬里肌.蔥	菲力雞排	滷	雞排	炸雞排	炸	雞排			
	副食	香酥雞塊	炸	雞塊	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁.甜椒.洋蔥	梅香地瓜條	炸	地瓜條	嫩滷油豆腐	滷	油豆腐			
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★茶香滷蛋*1	滷	雞蛋	港式叉燒包	蒸	叉燒包	醬燒肉包	蒸	肉包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	綠豆仙草汁	煮	綠豆.仙草汁	巧克力QQ	煮	巧克力粉.QQ圓	綠豆地瓜湯	煮	綠豆.地瓜	冬瓜QQ圓	煮	冬瓜.QQ圓			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：920kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2021/9/23 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	★燕麥飯	煮	白米.燕麥	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米			
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片	北平烤鴨	炒	鴨丁	壽喜燒肉	煮	豬肉.洋蔥.大白菜	滷豬排	滷	豬排			
	副食	★焗烤南洋咖哩	烤	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.起司	海鮮泡菜鍋	煮	鮭魚.泡菜.豬肉.非基改豆皮.玉米塊.貢丸	彩椒細腐	煮	豆腐.彩椒	水餃	蒸	水餃			
	副食	醬燒甜不辣	炒	甜不辣.芹菜.紅蘿蔔.彩椒	★焗烤洋芋	煮	洋芋.青豆仁.紅蘿蔔.洋蔥.起司	砂鍋粉絲煲	炒	冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	馬鈴薯燒肉	煮	洋芋.豬肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	香菇雞湯	煮	香菇.杏鮑菇.雞丁	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2021/9/24 (星期五)	主食	★傳家油飯	蒸	糯米.香菇.豬肉.油蔥酥.蝦米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	義大利麵	煮	麵條.番茄.玉米粒.絞肉	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳.洋蔥.甜椒	香雞排	炸	香雞排	香酥魚排	炸	魚排	糖醋肉丁	煮	肉丁			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	什錦肉燥(豆6)	煮	絞肉.豆輪	★蔥花炒蛋	炒	雞蛋.青蔥	炸雞塊	炸	雞塊			
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜.紅蘿蔔.菇類.馬鈴薯	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋	蒜蓉肉圓	蒸	肉圓	玉米雙色	煮	玉米.紅蘿蔔.豬肉			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔.玉米穗.排骨.豆皮	金針大骨湯	煮	乾金針花.金針菇.大骨.薑片	茶壺湯	煮	雞肉.白蘿蔔.木耳	★酸辣湯	煮	豆腐.金針菇.紅蘿蔔.木耳.竹筍.雞蛋			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2021/9/27 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	鐵路排骨	魯	生鮮豬排	照燒豬里肌	煮	里肌肉	三杯雞	煮	雞肉.米血	嫩烤雞翅	蒸	雞翅			
	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	黑椒韭香雞柳	炒	韭菜.豆芽.紅蘿蔔.雞柳	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	鮮肉湯包	蒸	湯包			
	副食	砂鍋獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	茄汁豆腐(豆7)	煮	非基改豆腐	香酥薯餅	炸	薯餅	紅燒豬腩	煮	肉丁.蘿蔔			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜.大骨.薑絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		
2021/9/28 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★燕麥飯	煮	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米			
	主菜	普羅旺斯雞排	魯	生鮮雞排	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	炸雞腿	炸	雞腿	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	四寶肉燥	煮	洋蔥.脆瓜.絞肉	★佛跳牆	煮	烏蛋.芋頭.肉片.筍片.紅蘿蔔.鮑魚.木耳	莎莎肉醬	煮	絞肉.番茄.洋蔥.豆薯.紅蘿蔔	泡菜鍋	煮	大白菜.豆腐.木耳.金針菇.洋蔥			
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵.洋蔥.三色丁	港式湯包*2	蒸	湯包	什錦蒲瓜	煮	蒲瓜.金針菇.紅蘿蔔.木耳.肉片	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★筍絲蛋花湯	煮	鮮筍絲.雞蛋	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔.排骨.芹菜	味噌豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜.肉絲			
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		

2021/9/29 (星期三)	主食	鹹豬肉炒飯	炒	白米、高麗菜、鹹豬肉、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯	揚州炒飯	炒	白米、菜脯、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔	高麗菜炒飯	煮	高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉
	主菜	挪威魚排	炸	生鮮魚排	★宮保雞丁	煮	花生、雞丁、乾辣椒	御膳肉排	滷	豬排	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	★古早味滷蛋	魯	水煮蛋	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁、豬肉、洋蔥	★佛跳牆	煮	大白菜、烏蛋、芋頭、筍片、排骨酥	夜市甜不辣	炒	甜不辣
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅、蜂蜜	芹香豆干(豆8)	炒	芹菜、非基改豆干	美味芝麻包	蒸	芝麻包	銀絲卷	蒸	銀絲卷
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	青花椰	煮	青花椰
	湯品	粉圓奶綠	煮	粉圓、奶綠	仙草蜜	煮	仙草凍	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1005kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、 總熱量：811.9kcal			醣類：122g、蛋白質：38g、脂質：30g、 總熱量：910kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2021/9/30 (星期四)	主食	紫米飯	蒸	白米、紫米	★招牌油飯	炒	白飯、糯米飯、肉絲、花生	★糙米飯	煮	白米、糙米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米
	主菜	蜜汁雞翅	魯	生鮮雞翅	鐵路排骨	滷	豬大排	紅燒魚	拌	魚肉	嫩滷里肌	滷	里肌排
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、肉丁、紅蘿蔔	★蒲瓜烏蛋	煮	蒲瓜、烏蛋、木耳、紅蘿蔔	醬爆鴨丁	炒	鴨肉、米血	炸薯條	炸	薯條
	副食	波浪脆薯	炸	薯條	QQ鬆餅*1	烤	鬆餅	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	豆腐肉燥	煮	豆腐、絞肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	白花椰	煮	白花椰
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	海芽薑絲湯	煮	海芽、薑絲	蘿蔔排骨湯	煮	菜頭、排骨	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal			醣類：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：964kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
豬肉來源產地	台灣				台灣				台灣				
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油				大成大豆沙拉油/大成純炸油				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6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，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。