

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
2026/8/31 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	★蜜汁杏鮑菇	煮	白蘿蔔.杏鮑菇.胡蘿蔔.白芝麻	★麻婆蒸蛋	蒸	豬肉.雞蛋
	副食	茄汁熱狗*1	蒸	熱狗	海帶滷味	煮	海帶.紅蘿蔔.豆干
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜.大骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.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		
2026/9/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉.蘑菇醬	★魷魚丸鍋貼雙拼	炸	魷魚丸.X1.鍋貼X1
	副食	★白珍珠丸*1+紫米丸*1	蒸	白珍珠丸.紫米丸	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥.馬鈴薯
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	黃瓜金菇湯	煮	大黃瓜.金針菇
	營養分析	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		
2026/9/2 (星期三)	主食	油蔥什錦炒麵	炒	麵.高麗菜.胡蘿蔔.豬肉	義式肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米
	主菜	港式滷味	煮	白蘿蔔.大溪黑豆乾.胡蘿蔔.海帶結	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	★黃金魚排	炸	魚片	青花椰培根	煮	青花菜.培根.洋蔥
	副食	★巧克力杯子蛋糕	烤	巧克力蛋糕	★蜂蜜可頌	考	可頌X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	湯圓仙草凍	煮	小湯圓.仙草凍	嫩仙草	煮	仙草
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/9/3 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	菲力雞排	煮	雞排	甜麵醬雞丁	煮	雞肉.杏鮑菇
	副食	筍乾滷肉	煮	筍乾.肉丁	糖醋豆腸	煮	豆腸.玉米筍
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	醬燒肉包	煮	肉包X1
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	冬瓜肉絲湯	煮	冬瓜.豬肉
		調 味 乳			調 味 乳		
	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		
2026/9/4 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	鳳梨咕咾肉	炒	豬肉.洋蔥.彩椒.鳳梨罐頭	元氣豬排	滷	豬排
	副食	椰香咖喱雞	煮	馬鈴薯.洋蔥.雞丁.胡蘿蔔	回鍋干片	煮	豆干.高麗菜.豆芽菜.紅蘿蔔
	副食	★白花佐鮮魷	煮	白花菜.胡蘿蔔.魷魚圈	咖哩燒肉	煮	馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉.洋蔥
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	香菜銀蘿湯	煮	白蘿蔔
	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		
2026/9/7 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	韓式醬燒雞排	煮	雞排	檸檬香雞翅	蒸	雞翅
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★冬瓜魷魚	煮	冬瓜.魷魚.玉米筍
	副食	★一口魚丁*2佐蝦餅	炸	魚丁、蝦餅	凍豆腐燒肉	煮	凍豆腐.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	白菜鮮菇湯	煮	大白菜.胡蘿蔔.菇類.木耳	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	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		
2026/9/8 (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	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	壽喜燒肉	煮	肉片.高麗菜.胡蘿蔔.金針菇	銀芽河粉	煮	冬粉.豆芽菜.韭菜
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵.豆芽菜.胡蘿蔔.木耳	★肉燥滷蛋	煮	雞蛋X1.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍.大骨	菜頭排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨
	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		

2026/9/9 (星期三)	主食	★黃金魷魚飯	炒	白米,高麗菜,玉米粒,魷魚罐頭,肉絲	傳統雞絲飯	煮	雞肉,洋蔥,豬肉,白米
	主菜	脆皮豆乳雞	炸	雞丁	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	★奶香什錦菇菇	煮	青花菜,胡蘿蔔,菇類,三色豆,奶粉	★摩卡咖啡捲	烤	咖啡卷X1
	副食	★巧克力QQ球	烤	QQ球	日式壽喜燒	煮	洋蔥,豬肉
	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	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚,山粉圓
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2026/9/10 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米,燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬燒烤雞翅	烤	雞翅	日式咖哩雞	煮	雞肉,洋蔥,馬鈴薯
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉,洋蔥,脆瓜	麥克雞塊X3	炸	雞塊X3
	副食	★黃金蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋,蝦仁,	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐,海帶芽,薑絲	玉米鮑魚菇湯	煮	玉米粒,鮑魚菇
		百分百果汁			百分百果汁		
2026/9/11 (星期五)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	茄汁烤豬排	烤	豬排	柴魚照燒雞排	滷	雞排
	副食	台式滷味	煮	鮮竹筍,米血,豬肉片	炒泡麵	煮	高麗菜,紅蘿蔔,豬肉,王子麵
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥	麻婆豆腐	煮	豆腐,豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	一品冬瓜湯	煮	冬瓜,排骨	南瓜濃湯	煮	洋蔥,南瓜,玉米
2026/9/14 (星期一)	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米,胚芽米
	主菜	★花生豬腳	煮	肉丁,豬腳丁,筍乾,花生	蔥燒豬排	滷	豬排
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔	梅粉薯條	炸	薯條
	副食	鮮蔬水餃*2	蒸	水餃	打拋肉	煮	豬肉,洋蔥,番茄
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍,豆腐,胡蘿蔔,木耳,雞蛋	★菇菇蛋花湯	煮	金針菇,雞蛋,豆薯
2026/9/15 (星期二)	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米,地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	梅花豬大排	魯	豬排	糖醋咕咾肉	煮	豬肉
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐,洋蔥,三色豆,絞肉	★蝦仁洋蔥炒蛋	煮	洋蔥,雞蛋,蝦仁
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆,胡蘿蔔,菇類	滷味豆干	煮	豆干,紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔,排骨	味噌蔬菜湯	煮	高麗菜,白蘿蔔,味噌
2026/9/16 (星期三)	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		
	主食	手工炒烏龍麵	炒	烏龍麵,高麗菜,豬肉,胡蘿蔔	阿嬤乾拌麵	煮	麵,洋蔥,豬肉
	主菜	卡拉雞腿堡	炸	雞腿堡	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	金菇燴蒲瓜	煮	蒲瓜,金針菇,胡蘿蔔	★關東煮	煮	貢丸,米血糕,魚蛋
	副食	★手工窯烤PIZZA	烤	PIZZA	★蜂蜜蛋糕	烤	蛋糕X1
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	豆芽菜	煮	豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜
	湯品	百香檸檬愛玉	煮	檸檬汁,愛玉,百香果	珍珠奶茶	煮	粉圓,紅茶包,奶精
2026/9/17 (星期四)	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：28g、總熱量：962kcal		
	主食	★小米飯	蒸	白米,小米	白米飯	煮	白米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	★宮保花生雞丁	煮	雞肉,花生,洋蔥
	副食	花瓜燒雞	煮	雞丁,花瓜,白蘿蔔,胡蘿蔔	豬肉水餃	煮	水餃X2
	副食	黃金小雞塊*2+脆薯	炸	雞塊,薯條	筍干豬柳	煮	豬肉,筍干
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜,薑絲	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜
2026/9/18		水果			水果		
	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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	香嫩烤雞腿	烤	雞腿	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	★三杯魷魚圈	炒	魷魚,豆干,杏鮑菇,九層塔	壽喜燒	煮	豬肉,洋蔥
	副食	古早味白菜滷	煮	大白菜,胡蘿蔔,香菇,肉絲	★客家小炒	煮	豆干,紅蘿蔔,豬肉,乾魷魚

(星期五)	青菜	青江菜	川燙	青江菜	地瓜葉	煮	地瓜葉
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍.豬大骨	海芽肉絲湯	煮	海帶芽.豬肉
	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		
2026/9/21 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	黃金香雞堡	炸	雞堡	★柴魚照燒雞排	滷	雞排
	副食	蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	維力酢醬炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.豆芽菜
	副食	竹筍炒肉絲	煮	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	紅燒豬腩	煮	蘿蔔.豬肉
	青菜	福山萵苣	川燙	福山萵苣	青江菜	蒸	青江菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	海帶豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2026/9/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	無敵燒烤雞排	烤	雞排	鐵路豬排	煮	豬肉
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾.肉丁	白菜豆腐鍋	煮	大白菜.豆腐.木耳
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	冬瓜燒肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	薑絲豆腐湯	煮	豆腐.薑絲	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜.豬肉
	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		
2026/9/23 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米.老薑片.香菇.豬肉.蝦米	泡菜炒飯	煮	白米.洋蔥.泡菜.豬肉.玉米
	主菜	香嫩豬里肌	魯	豬排	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	★彩繪鮮魷黃瓜	煮	大黃瓜.魷魚圈.胡蘿蔔	★筍仔魷魚羹	煮	竹筍.魷魚.木耳絲
	副食	★千層小可頌	烤	可頌	★可可杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉.QQ	冰涼愛玉	煮	愛玉
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2026/9/24 (星期四)	主食	★蕎麥飯	蒸	白米.蕎麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	★麻油蝦仁豬肉鍋	煮	高麗菜.胡蘿蔔.金針菇.豬肉.蝦仁	麻油香嫩雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	脆皮卡拉雞排	炸	雞排	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	雞堡+鍋貼	炸	雞堡X1.鍋貼X1
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	白花椰菜	煮	白花椰菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
		豆漿			豆漿		
2026/9/29 (星期二)	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	喀拉雞翅	炸	雞翅	香酥嫩雞排	炸	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色豆	鐵板豆腐	煮	豆腐.紅蘿蔔
	副食	★什錦雙花佐蝦仁	煮	花椰菜.胡蘿蔔.蝦仁.菇類	沙茶貢丸	煮	貢丸.黑輪
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔.大骨	★魚干海芽湯	煮	海帶芽.小魚干
2026/9/30 (星期三)	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		
	主食	鐵板肉醬麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路豬大排	魯	豬排	沙茶醬爆雞丁	煮	雞肉
	副食	年糕部隊鍋	煮	高麗菜.年糕.金針菇.胡蘿蔔	豬肉水餃	煮	豬肉水餃X2
	副食	波堤甜甜圈	烤	甜甜圈	咖哩燒肉	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁.紅茶包.奶粉	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		
	豬肉來源產地	臺灣			臺灣		
目前供應油品		台糖大豆沙拉油			大統益沙拉油/大統益耐炸油		

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。