

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
2026/2/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	炭烤BBQ雞腿	烤	雞腿	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾.豬肉	★蔥花條碰魚條	炸	蔥花條X1.魚條X1
	副食	黃金薯餅	炸	薯餅	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	味噌湯	煮	洋蔥.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		
2026/2/24 (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	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	洋蔥鹹豬肉	炒	豬肉.洋蔥	★焗烤火腿玉米	煮	玉米.火腿.乳酪絲
	副食	★柴香蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁	傳統肉燥	煮	豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2026/2/25 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥.絞肉.豆干.三色豆	高麗菜炒飯	煮	米.高麗菜.豬肉.紅蘿蔔
	主菜	轟炸卡拉雞腿堡	炸	雞腿堡	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	★韓式部隊魷魚鍋	煮	高麗菜.胡蘿蔔.豬肉.魷魚圈.泡菜	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★韓式QQ球	烤	QQ球	★香濃巧克力杯子蛋糕	烤	杯子蛋糕X1
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	綠豆粉圓	煮	綠豆.粉圓
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/2/26 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬烤豬排	滷	豬排	糖醋咕咾肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	蘑菇燒雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	阿嬤炒米粉	煮	米粉.豬肉.高麗菜
	副食	台式香腸	烤	香腸	紅燒鐵板嫩豆腐	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐	★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		
肉品來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽			福壽		

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，愛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。