

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
2026/3/2 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	★彩繪黃瓜蝦仁	煮	大黃瓜.金針菇.蝦仁	雞堡碰薯條	炸	雞堡X1.薯條
	副食	紅燒獅子頭	煮	調理獅子頭	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	玉米海芽湯	煮	玉米.海帶芽
	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		
2026/3/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	傳家豬里肌	滷	豬排	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉.冬瓜
	副食	花雕燒雞	煮	雞丁.香菇.高麗菜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	維力炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.胡蘿蔔	公仔麵	煮	蒸煮麵.豬肉.高麗菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	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		
2026/3/4 (星期三)	主食	★茄汁蛋炒飯	炒	白米.高麗菜.三色豆.豬肉.雞蛋	維力酢醬麵	煮	麵條.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	喀拉炸雞腿	炸	雞腿	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	綜合小火鍋	煮	白蘿蔔.大溪黑乾.胡蘿蔔.玉米.海帶結	★蜂蜜可頌	烤	可頌X1
	副食	★巧克力杯子蛋糕	烤	巧克力杯子蛋糕	綜合麻辣燙	煮	米血.角螺.豆腐
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	元宵小湯圓燒仙草	煮	湯圓.燒仙草.綠豆.花豆	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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2026/3/5 (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	三杯雞丁	煮	雞丁
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	港式燒賣珍珠丸	蒸	燒賣.珍珠丸
	副食	★黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	★蝦仁洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋.蝦仁
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
	百分百果汁				百分百果汁		
2026/3/6 (星期五)	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：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	霸王北平炒烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	烤肉香雞排	滷	雞排
	副食	椰香咖哩豬	煮	馬鈴薯.胡蘿蔔.豬肉.洋蔥	醬燒肉包	蒸	肉包X1
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	家傳筍香燒肉	煮	竹筍.豬肉
	青菜	福山萐萐	川燙	福山萐萐	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	筍香豚骨湯	煮	竹筍.大骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
2026/3/9 (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：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	紐澳良烤雞腿	烤	雞腿	壽喜豚肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	★雙炸翅腿柳葉魚	炸	翅腿X1.柳葉魚X1
	副食	★柴魚章魚丸	煮	章魚丸.	山東白菜滷	煮	大白菜.木耳.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜湯	煮	大黃瓜.排骨	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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		

2026/3/10 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁燒豬排	煮	豬排	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜.雞丁.米血	熟水餃	煮	水餃
	副食	★雙色花椰佐蝦仁	煮	青花菜.白花菜.蝦仁	鍋燒滷味	煮	豆干.海帶.紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.薑絲	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2026/3/11 (星期三)	主食	義式義大利麵	煮	麵.洋蔥.三色豆.絞肉	韓式燒肉拌飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.泡菜
	主菜	轟炸鹽酥雞	炸	雞丁	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	蔥爆竹筍炒肉片	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	黑輪關東煮	煮	黑輪.玉米.蘿蔔
	副食	★窯烤PIZZA	烤	PIZZA	★巧克力蛋糕	烤	蛋糕X1
	青菜	福山萐苣	川燙	福山萐苣	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶粉	嫩仙草冬瓜露彈QQ	煮	仙草.冬瓜糖磚.QQ
	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：28g、總熱量：984kcal		
2026/3/12 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片.豆芽菜	麻油雞香鍋	煮	雞肉.高麗菜
	副食	元氣香雞堡	炸	雞堡	★起士熱狗大烹	蒸	熱狗X1
	副食	★海鮮鮮魷鍋	煮	大白菜.胡蘿蔔.魷魚圈.豆皮	瓜仔肉燥	煮	豬肉.花瓜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍.排骨	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳.雞蛋
	水 果				水 果		
2026/3/13 (星期五)	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	醬燒豬排	滷	豬排
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾.肉丁	★茶香滷蛋	煮	雞蛋X1
	副食	鮮肉湯包*1	蒸	湯包	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜
2026/3/16 (星期一)	營養分析	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	肉丁.洋蔥.彩椒	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	副食	香菇肉燥	煮	絞肉.洋蔥.香菇.脆瓜	雞堡香腸雙喜	炸	雞堡X1.香腸X1
	副食	茄汁熱狗	蒸	熱狗	★芙蓉蒸蛋	煮	雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.大骨	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
2026/3/17 (星期二)	營養分析	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	甜麵醬炒烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	鹹水雞	煮	雞肉.百頁.竹筍
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	冬瓜燒肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
2026/3/18 (星期三)	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
	主食	★古早味米糕	蒸	糯米.老薑片.香菇.豬肉.蝦米	義式肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.番茄
	主菜	酥炸黃金雞排	炸	雞排	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	★台式西魯肉	煮	大白菜.菇類.雞蛋.胡蘿蔔	花椰培根-加	煮	花椰.培根
	副食	★肉鬆蔥花麵包	烤	肉鬆蔥花麵包	★瑞士卷	烤	瑞士捲X1
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★黑糖芋圓奶茶	煮	黑糖.芋圓.紅茶包.奶粉	波霸奶茶	煮	粉圓.奶精.紅茶包

	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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2026/3/19 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米.全穀米	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒無骨里肌肉	煮	豬排	香草烤雞翅	滷	雞翅
	副食	鹽酥雞+炸馬鈴薯條	炸	雞丁.生鮮馬鈴薯	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	麻辣燙	煮	筍片.米血.豆皮.豬肉.蒸煮麵	麻婆豆腐-豆	煮	豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔.排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	豆漿				豆漿		
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/3/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	烤肉醬燒雞翅	烤	雞翅	黑胡椒豬柳	煮	豬肉.洋蔥
	副食	冰糖雙蘿蔔燉肉	煮	白蘿蔔.肉丁.胡蘿蔔	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	淡水阿給	煮	淡水阿給	韓式泡菜嫩雞	煮	雞肉.泡菜.洋蔥
	青菜	福山萐萐	川燙	福山萐萐	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	結頭菜湯	煮	結頭菜
	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：30g、總熱量：980kcal		
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2026/3/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	★酥炸黃金魚片	炸	魚片	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	蘑菇豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色豆	卡啦雞排	炸	雞排X1
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋.起司絲	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
	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	★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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2026/3/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	爆炒鹹豬肉	炒	豬肉.洋蔥	瓜仔燒雞	煮	雞肉.花瓜
	副食	春川炒雞	炒	雞丁.高麗菜.胡蘿蔔	★餡餅+魷魚丸	蒸	餡餅X1.魷魚丸X1
	副食	金門鍋貼*1	蒸	鍋貼	豆干滷味	煮	豆干.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.薑絲	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
	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：30g、總熱量：1002kcal		
2026/3/25 (星期三)	主食	★海陸雙拼拌麵	炒	麵.蝦仁.高麗菜.豬肉.	雞肉飯	煮	白米.豬肉.雞肉
	主菜	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	脆皮雞翅	炸	雞翅
	副食	巧克力布朗尼	烤	布朗尼	★海鮮魷魚鍋	煮	魷魚.竹筍.木耳
	副食	醬燒豬柳炒乾片	炒	豬柳.洋蔥.胡蘿蔔.豆干	★巧克力大理石	烤	巧克力大理石
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉.QQ	冬瓜愛玉山粉圓	煮	冬瓜糖.愛玉.山粉圓
	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：30g、總熱量：1002kcal		
	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		
2026/3/26 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒豬排	煮	豬排	豪氣豬排	滷	豬排
	副食	泰式咖哩燒雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	★焗烤蛋燒	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	★泰式虎皮蛋	炸	水煮蛋	拌飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.胡蘿蔔.豆腐.雞蛋.木耳	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	百分百果汁				百分百果汁		
	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咾雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	蜜汁雞排	滷	雞排

2026/3/27 (星期五)	副食	奶香通心麵	煮	通心麵.三色豆	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼X1
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	海結燒肉	煮	海帶.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍.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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米.	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	卡拉黃金雞排	炸	雞排	蜜汁燒肉	煮	豬肉.洋蔥
2026/3/30 (星期一)	副食	蘑菇豬柳	煮	馬鈴薯.胡蘿蔔.豬柳	卡啦雞米花	炸	雞丁
	副食	XO醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	回鍋干片	煮	豆干.豆芽菜.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★鮮筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁.杏鮑菇.九層塔	糖醋咕咾肉	煮	豬肉.鳳梨
2026/3/31 (星期二)	副食	壽喜豬肉鍋	煮	高麗菜.豬肉.胡蘿蔔	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	馬鈴薯燉雞	煮	馬鈴薯.雞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	日式豆腐湯	煮	豆腐.味噌
	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		
	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。