## 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及訂購單

			<b></b>	成		誠	
日期						1	
		菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	醬燒豬排	烤	豬排	元氣豬排	滷	豬排
	副食	和風壽喜燒	煮	高麗菜.胡蘿蔔.洋蔥.豬肉	維力酢醬炒泡麵	煮	麵條.豬肉.胡蘿蔔.豆芽菜
2025/11/3	副食	黃金小雞塊*2	炸	小雞塊	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔
(星期一)	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	營養 分析	醣類:139g、蛋白質:3	: 33g、總熱量:1009kcal	醣類:142.5g、蛋白質:40.5g、脂質:30g、總熱量: 1002kcal			
	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	菲力雞排	苦	雞排
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋X1.豬肉
2025/11/4	副食	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	★白菜海鮮羹	煮	白菜.紅蘿蔔.木耳.魷魚
(星期二)	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
(±M=)	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養 分析	- C	: 34g、總熱量 : 1002kcal				
	主食	翻炒烏龍麵	炒	烏龍麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.豬肉	鹹豬肉炒飯	炒	米.洋蔥.豬肉
	菜主	無骨菲力雞排	煮	雞排	卡啦三節翅	炸	雞翅
	副食	沙茶炒肉片	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	★杯子蛋糕	烤	蛋糕X1
2025/11/5	副食	★巧克力布朗尼 > 1.44	烤	布朗尼	爆炒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
(星期三)	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	冬瓜愛玉珍珠	煮	冬瓜.愛玉.粉圓
	營養 分析	醣類:135g、蛋白質:3	39g、脂質		醣類:130g、蛋白質:39g、脂質:28g、總熱量:928kcal		
	主食	★燕麥飯	蒸	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	三杯雞	煮	雞肉
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜.雞丁	薯條雞堡雙拼	炸	薯條.雞堡X1
2025 (11 (6						_	
2025/11/6	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.胡蘿蔔.木耳		煮	豆腐
2025/11/6	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
2025/11/6 (星期四)		小白菜 海芽豆腐湯	川燙煮	小白菜 海帶芽.豆腐	油菜 ★玉米濃湯	煮煮	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋
	青菜	小白菜 海芽豆腐湯 夏	煮	小白菜	油菜 ★玉米濃湯 ■	煮煮豆	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 <b>漿</b> 、脂質:30g、總熱量:
	清菜 湯品 營養 分析	小白菜 海芽豆腐湯 夏	煮	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b>	油菜 ★玉米濃湯 ■	煮 煮 豆 質:40.5g	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 <b>漿</b> 、脂質:30g、總熱量:
	青菜 湯品 營養	小白菜 海芽豆腐湯 <u>\$</u> 醣類:135g、蛋白質:3	川燙 煮 豆 89g、脂質	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal	油菜 ★玉米濃湯 	煮 煮 豆 質:40.5g 1002kcal	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿 、脂質:30g、總熱量:
	青湯 營分 主主 副	小白菜 海芽豆腐湯 	川燙 煮 豆 39g、脂質 蒸	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal 白米	油菜 ★玉米濃湯 醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉	煮 克 質: 40.5g 1002kcal	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 <b>漿</b> 、脂質:30g、總熱量: 白米
	青湯 營分 主主副副 副副	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片	川燙 煮 豆 39g、脂質 蒸 烤 煮 炒	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉	油菜 ★玉米濃湯 醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排	煮 煮 豆 質:40.5g 1002kcal 蒸 滷	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 <b>漿</b> 、脂質:30g、總熱量: 白米 豬排
(星期四)	青湯 營分 主副副副 副副	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子	川燙 煮 豆 89g、脂質 蒸 烤 煮 炒 蒸	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉	油菜 ★玉米濃湯 醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸	煮 煮 質:40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿  「脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔 香腸
(星期四)	青湯 營分 主主副副副青	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片	川燙 煮 豆 39g、脂質 蒸 烤 煮 炒 蒸 川燙	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜	油菜 ★玉米濃湯 醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜	煮 煮 質:40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 <b>漿</b> 、脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔
(星期四)	青湯 營分 主副副副 副副	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子	川燙 煮 豆 89g、脂質 蒸 烤 煮 炒 蒸	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜	油菜 ★玉米濃湯 醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸	煮 煮 質:40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿  「脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔 香腸
(星期四)	青湯 營分 主主副副副青	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜	川燙 煮 豆 89g、脂質 蒸 烤 煮 炒 蒸 川燙 運動飲料	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜	油菜 ★玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白  白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜	煮 煮 質: 40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮 煮 水果茶	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿  脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔 香腸 蚵白菜
(星期四)	青湯 營分 主副副副青飲 營分	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3	川燙 煮 39g、脂質 蒸 烤煮炒 蒸 川燙 運動飲料 39g、脂質	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal	油菜 ★玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶	煮 煮 質: 40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮 煮 煮 煮 水果茶 35g、脂質	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal
(星期四)	青湯 營分 主主副副司青飲 營分 主主副副司青飲 營分 主	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3	川燙 煮 39g、脂質 蒸烤煮炒蒸 川敷飲料 39g、脂質 , 供餐方:	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal	油菜 ★玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶 ★胚芽米飯	煮 煮 質: 40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮 煮 煮 煮 水果茶 35g、脂質 、養樂多	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米
(星期四)	青湯 營分 主主副副副青飲 營分 主主主	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞排	川燙   煮   39g、脂質   蒸 烤 煮 炒 蒸   川燙   運動 脂質   · 供餐方:	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排	油菜 ★玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶 ★胚芽米飯 咖哩燒肉	煮 煮 豆 質: 40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮 煮 煮 水果茶 35g、脂質 、 <b>養樂多</b>	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔,馬鈴薯
(星期四) 2025/11/7 (星期五)	青湯 營分 主主副副二十二十三十三十三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞排 肉醬蔥燒豆腐	川燙 	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量:1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質:  供應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排	煮 煮 豆 質:40.5g 1002kcal 蒸 滷 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮 水果茶 35g、脂質 、 <b>養樂多</b> 、 <b>養樂</b> 多	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分 主主副副二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞排 肉醬蔥燒豆腐 ★黃金起司焗烤蛋	川燙   煮   39g、脂質   蒸烤煮炒蒸燙料   39g、脂質   <b>, 供餐</b> 蒸烤煮烤	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜  : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質:  供應碳酸飲料、奶茶  *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸	煮 煮 豆 質:40.5g 1002kcal 蒸 適 煮 煮 煮 煮 煮 煮 素 水果 35g、 <b>養樂</b> 系 煮 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 : 25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米.胚芽米 豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯 魚片X1 雞蛋
(星期四) 2025/11/7 (星期五)	青湯 營分 主主副副青飲 營分 主主副副青菜品 養析 食菜食食食菜品 養析 食菜食食菜	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早縣內 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞豆腐 ★黃金起司焗烤蛋 青江菜	川漫   	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒專 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質:  供應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸 油菜	煮煮 豆 質:40.5g 1002kcal 減減 素 減煮 煮煮 水 、 養業 蒸煮 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分 主主副副二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早縣炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞豆腐 ★黃金起司菜 什錦湯	I	小白菜 海帶芽.豆腐 <b>漿</b> : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜  : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸 油菜 菜頭湯	煮煮 豆 質:40.5g 1002kcal 蒸滷煮煮煮 水 35g、養業蒸煮 水 、養業蒸煮 素煮煮 素素素 素素素 素素素素 素素素素	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米.豬肉.紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 : 25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米.胚芽米 豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯 魚片X1 雞蛋
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分主主副副青飲 營分 主主副副青湯 營分菜品 養析 食菜食食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞排 肉醬蔥燒豆腐 ★黃金起司焗烤蛋 青江菜 什錦湯 醣類:145g、蛋白質:3	川燙   1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸 油菜 菜頭湯  醣類:130g、蛋白質:	<ul><li>煮煮</li><li>豆</li><li>質:40.5g</li><li>1002kcal</li><li>蒸滷煮煮煮煮</li><li>水、脂質</li><li>、養樂</li><li>蒸煮煮煮</li><li>水素煮煮</li><li>水素煮煮</li><li>水蒸煮煮煮</li><li>39g、脂質</li></ul>	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜 白蘿蔔 :28g、總熱量:928kcal
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分 主主副副司青飲 營分 主主副副青湯 營分 主菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤鸡翅 古早味炒乾片 手工茶肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤鹿豆腐 ★黃金起可菜 什錦湯 醣類:145g、蛋白質:3	Image	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量:1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉 : 35g、總熱量:1047kcal	油菜 *玉米濃湯  ・	<ul><li>煮煮</li><li>豆</li><li>質:40.5g</li><li>1002kcal</li><li>蒸滷煮煮煮煮</li><li>水果 脂質</li><li>、養樂</li><li>蒸煮煮煮煮煮</li><li>水素煮煮炸蒸煮煮</li><li>39g、脂質</li><li>蒸蒸</li></ul>	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜 白蘿蔔
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分 主主副副青飲 營分 主主副副青湯 營分 主主菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞排 肉醬蔥燒豆腐 ★黃金起司焗烤蛋 青江菜 什錦湯 醣類:145g、蛋白質:3	川燙   1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量: 1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量: 1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉	油菜 *玉米濃湯  醣類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香腸 蚵白菜  醣類:132g、蛋白質: 供應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸 油菜 菜頭湯  醣類:130g、蛋白質:	<ul><li>煮煮</li><li>豆</li><li>質:40.5g</li><li>1002kcal</li><li>蒸滷煮煮煮煮</li><li>水、脂質</li><li>、養樂</li><li>蒸煮煮煮</li><li>水素煮煮</li><li>水素煮煮</li><li>水蒸煮煮煮</li><li>39g、脂質</li></ul>	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜、洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 : 25g、總熱量:893kcal <b>、礦泉水之類</b> 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜 白蘿蔔 : 28g、總熱量:928kcal
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10 (星期一)	青湯 營分 主主副副司青飲 營分 主主副副青湯 營分 主菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤雞翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工茶白菜 醣類:139g、蛋白質:3 該日為本校運動會 寶島白飯 香料烤雞可腐 ★黃金起司菜 什錦湯 醣類:145g、蛋白質:3	I	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥.芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量:1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉 : 35g、總熱量:1047kcal	油菜 *玉米濃湯  輔類:142.5g、蛋白 白米飯 鐵路豬排 泡菜燒肉 玉米雙喜 碳烤香藻 蚵白菜  「大應碳酸飲料、奶茶 *胚芽米飯 咖哩燒肉 *香脆魚排 *茶碗蒸 油菜 菜頭湯  輔類:130g、蛋白質: 白米飯 柴魚照燒雞翅	<ul><li>煮煮</li><li>豆</li><li>質:40.5g</li><li>1002kcal</li><li>蒸滷煮煮煮煮</li><li>水果 </li><li>35g、養業蒸煮炸蒸煮煮</li><li>場が蒸煮煮煮</li><li>39g、蒸滷</li><li>39g、蒸滷</li><li>蒸滷</li></ul>	油菜 玉米.洋蔥.雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉.泡菜.洋蔥 玉米豬肉.紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal <b>、礦泉水之類</b> 白米.胚芽米 豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜 白蘿蔔 :28g、總熱量:928kcal
(星期四) 2025/11/7 (星期五) 2025/11/10	青湯 營分 主主副副青飲 營分 主主副副青湯 營分 主主副菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食	小白菜 海芽豆腐湯 醣類:135g、蛋白質:3 寶島白飯 BBQ烤滷翅 古早味滷肉 蔥爆炒乾片 手工蒸肉丸子 大白菜 醣類:139g、蛋白質:3 <b>該日為本校運動會</b> 寶島白飯 香料烤雞豆腐 ★黃金起司菜 什錦湯 醣類:145g、蛋白質:3	Image	小白菜 海帶芽.豆腐 漿 : 34g、總熱量:1002kcal 白米 雞翅 筍乾.肉丁 豆干.洋蔥,芹菜.豬肉 生鮮豬絞肉 大白菜 : 33g、總熱量:1009kcal 式為便當方式;飲料勿 白米 雞排 豆腐、洋蔥、三色豆、絞肉 雞蛋、起司 青江菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉 : 35g、總熱量:1047kcal 白米.地瓜 豬排	油菜 ★玉米濃湯  ・	煮煮       豆       質: 40.5g       1002kcal       素滷煮煮煮水       水       *       養蒸煮炸蒸煮煮       湯素       水       *	油菜 玉米、洋蔥、雞蛋 漿 脂質:30g、總熱量: 白米 豬排 豬肉、泡菜洋蔥 玉米豬肉、紅蘿蔔 香腸 蚵白菜 :25g、總熱量:893kcal 、礦泉水之類 白米、胚芽米 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯 魚片X1 雞蛋 油菜 白蘿蔔 :28g、總熱量:928kcal

( <del>_</del>	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	 ★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.乾木耳.雞蛋
	營養	融幣 . 130 。 定点版 . 3		. 27。	醣類:142.5g、蛋白:	質:39.1g	、脂質:29g、總熱量:
	- I - I I I I I I I I I I I I I I I I I				987.4kca	I	
	主食	★麻香米糕	蒸	糯米.老薑片.香菇.豬肉.蝦米	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.玉米.番茄
	主菜	★香酥炸魚排	炸	魚片	香脆雞排	炸	雞排
	副食	特麻辣燙	煮	米血.竹筍.豬肉.豆皮	★巧克力大理石	烤	巧克力大理石
2025/11/12	副食	窯烤PIZZA	烤	PIZZA	香爆火腿花椰	煮	火腿.花椰
(星期三)	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	濃情可可QQ	煮	可可粉.QQ	波霸奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養 分析	醣類:139g、蛋白質:3	39g、脂質	: 33g、總熱量 : 1009kcal	醣類:135g、蛋白質	€ : 39.5g \ 950kcal	脂質:28g、總熱量:
	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	白米飯	蒸	白米
	菜主	蘿蔔燉肉	煮	肉丁.白蘿蔔.胡蘿蔔	麻油雞	煮	雞肉.高麗菜
	副食	無骨雞柳條佐脆薯	炸	雞柳條.薯條	★魷魚丸鍋貼雙拼	炸	魷魚丸X1.鍋貼X1
2025 /11 /12	副食	白菜什錦鍋	煮	大白菜.胡蘿蔔.菇類.木耳.豬肉	鐵板豆腐	煮	豆腐.豬肉
2025/11/13	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
(星期四)	湯品	★特酸辣湯	煮	竹筍.雞蛋.胡蘿蔔.木耳.豆腐	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
			百分百果	汁		百分百果	<u>汁</u>
	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: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	烤肉醬燒雞腿	烤	雞腿	照燒雞排	滷	雞排
	副食	傳家肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	胡瓜肉片	煮	黃瓜.豬肉.木耳
2025/11/14	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋.洋蔥.胡蘿蔔	筍干燒肉	煮	竹筍.豬肉
(星期五)	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
(,	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.洋蔥
	營養 分析	- 1胂相:130a、生日質:30a、脂質:33a、週報量:1009/call			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	醬燒烤豬排	煮	豬排	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	★柳葉魚餡餅雙拼	炸	柳葉魚.餡餅
2025/11/17	副食	蜂蜜檸檬燒烤翅腿	烤	翅小腿	炒泡麵	煮	麵條.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜
(星期一)	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
, ,	湯品營養		煮 39g、脂質	大黃瓜.排骨 : 34g、總熱量: 1002kcal	筍仔湯 醣類:142.5g、蛋白:		竹筍 、脂質:28g、總熱量:
	分析	_	_			984kcal	
		地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	•	白米
	主食	地瓜飯糖醋無錫排骨	蒸煮煮	白米.地瓜肉丁.洋蔥.彩椒	白米飯 蜜汁腿排	蒸	白米
	主食主菜	糖醋無錫排骨	煮	肉丁.洋蔥.彩椒	蜜汁腿排	蒸滷	雞排
2025/11/18	主食主菜副食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞	煮煮	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁	蜜汁腿排 下飯肉燥	蒸滷煮	
2025/11/18	主食主菜副食副食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸	煮 煮 烤	肉丁.洋蔥.彩椒	蜜汁腿排	蒸 滷 煮 蒸	雞排 豬肉.洋蔥
2025/11/18 (星期二)	主菜副食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞	煮煮	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸	蒸滷煮	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋
	主主副副青湯營分	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3	煮 煮 烤 川燙 煮 88g、脂質	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質	蒸 煮 蒸 煮 煮 煮 (5:37.6g、 913.4kca	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量:
	主主副副青湯 營分 主	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3	煮 煮 烤 川燙 煮 88g、脂質	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質	蒸 煮 煮 煮 煮 煮 (5:37.6g、 913.4kca	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: I
	主主副副青湯 營分 主主主	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排	煮 煮 烤 川燙 煮 88g、脂質	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆 雞排	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排	蒸 煮 煮 煮 煮 煮 (5: 37.6g、 913.4kca	<ul> <li>雞排</li> <li>豬肉.洋蔥</li> <li>雞蛋</li> <li>福山萵苣</li> <li>洋蔥.豆腐.味噌</li> <li>脂質:27g、總熱量:</li> <li>日米.洋蔥.豬肉.泡菜</li> <li>雞排</li> </ul>
	主主副副青湯 營分 主主副	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味	煮 煮 烤 川燙 煮 88g、脂質 煮 炸 煮	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆 雞排	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅	蒸 煮 煮 煮 煮 煮 (5: 37.6g、 913.4kca 炸 烤	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 」 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1
	主主副副青湯營分主主副副副司	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包	煮煮烤 川燙 煮 脂質 素 脂質	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆 雞排 白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗 蘋果流沙包	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮	蒸 煮 煮 煮 煮 () : 37.6g、 913.4kca 煮 炸 烤	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 」 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.買丸
(星期二)	主主副副青湯 營分 主主副副青	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜	煮煮 烤 川燙 煮 脂質 煮 素 無 煮 素 川燙	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆 雞排 白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗 蘋果流沙包 菠菜	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質  韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮 豆芽菜	蒸 煮 煮 煮 煮 煮 913.4kca 炸 烤	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量:   白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1  黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸  豆芽菜
(星期二) 2025/11/19	主主副副青湯營分主主副副副司	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包	煮煮烤 川燙 煮 脂質 素 脂質	肉丁.洋蔥.彩椒 冬瓜.雞丁 香腸.小黃瓜 豆芽菜 豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量: 1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆 雞排 白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗 蘋果流沙包	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮	蒸 煮 煮 煮 煮 () : 37.6g、 913.4kca 煮 炸 烤	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 」 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.買丸
(星期二) 2025/11/19	主主副副青湯營分主主副副青湯營分食菜食食菜品養析食菜食食菜品養析	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3	煮煮 烤 川湯 煮 脂質 煮 素 川湯 素 素 川湯 素 素 川湯 素 素 別湯 素 素 別湯 素 別湯 素	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮 豆芽裏 紅豆芋圓 醣類:137.5g、蛋白	蒸 煮 煮 煮 煮 。 37.6g、 913.4kca 煮 炸 烤 煮 煮 煮 煮 % 913.4kca	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 山 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量:
(星期二) 2025/11/19	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3	煮煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔.黑豆乾.胡蘿蔔.海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮 豆芽菜 紅豆芋圓 醣類:137.5g、蛋白	蒸	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量:
(星期二) 2025/11/19	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3	煮煮烤 川燙 煮 脂質 素素 川煮 脂質 素素 川煮 脂質 素素 川煮 脂質	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米肉片.豆芽菜	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮 豆芽菓 紅豆芋圓 醣類:137.5g、蛋白	蒸	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球頁丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量:
(星期二) 2025/11/19	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條	煮煮烤   川濃	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米肉月.豆芽菜雞堡.地瓜條	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東煮 豆芽圓 醣類:137.5g、蛋白	蒸	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.賈丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量:
(星期二) 2025/11/19 (星期三)	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副副食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條	煮煮烤 川煮 脂 素素 素素 素素 素素 素素 素素 素素 素	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米肉片.豆芽菜雞堡.地瓜條	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質  韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東菜 互豆芋圓 醣類:137.5g、蛋白白米飯 瓜仔雞 醬燒肉包	蒸	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量: 白米 雞肉.蘿蔔.花瓜 肉包X1 海帶.豆干.豆腸
(星期二) 2025/11/19 (星期三) 2025/11/20	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副副青食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷味 蘋果流沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條 ★麻婆蒸蛋	煮煮烤 川煮 脂 煮 脂 煮 脂 煮 素	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量:1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓 : 33g、總熱量:1009kcal 白米.全穀米肉片.豆芽菜雞蛋.地瓜條雞蛋.三色豆.絞肉小白菜	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山萵苣 日式味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力東煮 豆芽圓 醣類:137.5g、蛋白	蒸	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 一 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量: 白米 雞肉.蘿蔔.花瓜 肉包X1 海帶.豆干.豆腸 花椰菜
(星期二) 2025/11/19 (星期三)	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副副食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東果流染包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條 ★麻婆蒸蛋 小白菜 冬瓜鮮菇湯	煮煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽:35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔.黑豆乾胡蘿蔔.海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米肉片.豆芽菜雞堡.地瓜條雞蛋.三色豆.絞肉小白菜冬瓜.排骨.香菇	蜜汁腿排 下飯肉燥 ★茶碗蒸 福山味噌湯 醣類:130g、蛋白質 韓式泡菜焗烤飯 無骨香雞排 巧克力鬆餅 ★關東素 豆芽豐 醣類:137.5g、蛋白	蒸         煮         煮         煮         g: 37.6g、         913.4kca         煮         炸         煮         煮         3         962kcal         素         煮	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.貢丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量: 白米 雞肉.蘿蔔.花瓜 肉包X1 海帶.豆干.豆腸 花椰菜 玉米.洋蔥.雞蛋
(星期二) 2025/11/19 (星期三) 2025/11/20	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副副青食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條 ★麻婆蒸蛋 小白菜 冬瓜鮮菇湯	煮煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量:1047kcal 麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾.胡蘿蔔海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓 : 33g、總熱量:1009kcal 白米.全穀米肉片.豆芽菜雞蛋.地瓜條雞蛋.三色豆.絞肉小白菜	蜜汁腿排下飯肉蒸福山味。 ★茶碗蒸福山味。 ★茶碗蒸福山味。 130g、蛋白質糖類:130g、蛋白質糖式泡菜焗烤飯。 無過數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	蒸       蒸         煮       煮         煮       煮         913.4kca       煮         煮       煮         煮       煮         962kcal       蒸         蒸       煮         煮       煮         煮       煮         煮       煮         煮       煮          煮          煮          煮	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.賈丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量: 白米 雞肉.蘿蔔.花瓜 肉包X1 海帶.豆干.豆腸 花椰菜 玉米.洋蔥.雞蛋
(星期二) 2025/11/19 (星期三) 2025/11/20	主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品	糖醋無錫排骨 冬瓜燒雞 小瓜佐台式香腸 豆芽菜 薑絲豆腐湯 醣類:145g、蛋白質:3 鐵板蘑菇麵 喀滋卡拉雞排 偽東山滷沙包 菠菜 八寶湯圓仙草凍 醣類:139g、蛋白質:3 ★全穀飯 蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條 ★麻婆蒸蛋 小白菜 冬瓜鮮菇湯	煮煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮   煮	肉丁.洋蔥.彩椒冬瓜.雞丁香腸.小黃瓜豆芽菜豆腐.薑絲.海帶芽 : 35g、總熱量:1047kcal麵.洋蔥.絞肉.三色豆雞排白蘿蔔黑豆乾胡蘿蔔.海帶結.玉米穗蘋果流沙包菠菜綠豆.花豆.仙草凍.湯圓:33g、總熱量:1009kcal白米.全穀米肉片.豆芽菜雞堡.地瓜條雞蛋.三色豆.絞肉小白菜冬瓜.排骨.香菇果	蜜汁腿排下飯肉蒸福山味。 ★茶碗蒸福山味。 ★茶碗蒸福山味。 130g、蛋白質糖類:130g、蛋白質糖式泡菜焗烤飯。 無過數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	蒸       煮       煮       煮       913.4kca       煮       炸       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       煮       素       煮       煮       素       煮       素       煮       素       素       素       素       素       素       素       素       素       素       素       素       素       ま      ま       ま	雞排 豬肉.洋蔥 雞蛋 福山萵苣 洋蔥.豆腐.味噌 脂質:27g、總熱量: 白米.洋蔥.豬肉.泡菜 雞排 巧克力鬆餅X1 黑輪.油豆腐.蝦球.賈丸 豆芽菜 紅豆.芋圓 脂質:28g、總熱量: 白米 雞肉.蘿蔔.花瓜 肉包X1 海帶.豆干.豆腸 花椰菜 玉米.洋蔥.雞蛋

j	主菜	蜂蜜炭烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	滷	雞排	
2025/11/21 (星期五)	副食	★韓式部隊海鮮炒年糕	煮	高麗菜.胡蘿蔔.豬肉.年糕.蝦仁.泡菜		滷	雞蛋X1	
	副食	彩色螺旋麵	煮	螺旋麵.洋蔥.三色豆	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥	
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	煮	空心菜	
	湯品	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜	
2025/11/24	營養 分析		I.	: 33g、總熱量: 1009kcal	醣類:145g、蛋白質:39.6g、脂質:29g、總熱量: 999.4kcal			
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	卡啦雞翅	炸	雞翅	
	副食	蒙古烤肉	煮	高麗菜.胡蘿蔔.金針菇.豬肉.豆皮	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔	
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	猪肉水餃	煮	水餃X2	
	青菜	菠菜	川燙	菠菜		煮	油菜	
(星期一)	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.排骨	黃瓜湯	煮	黃瓜	
	營養 分析	醣類:139g、蛋白質:3		:33g、總熱量:1009kcal	醣類:142.5g、蛋白質:39.1g、脂質:29g、總熱量: 987.4kcal			
	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	白米飯	蒸	白米	
	菜主	洋蔥鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥.青蔥	鹹水雞	煮	雞肉.筍片	
	副食	★轟炸魷魚拚豆腐	炸	魷魚.豆腐	熱狗雞塊雙拼	炸	熱狗X1.雞塊X1	
2025/11/25	副食	★玉米炒蛋	炒	玉米粒.三色豆.雞蛋	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉	
(星期二)	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜	
(王州二)	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔.豬大骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋	
	營養 分析	醣類:135g、蛋白質:39g、脂質:34g、總熱量:			醣類:130g、蛋白質:37.6g、脂質:27g、總熱量: 913.4kcal			
	主食	★金沙炒飯	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	茶香炭香雞排	烤	雞排	照燒大排	滷	豬排	
	副食	香濃巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	★蜂蜜蛋糕	烤	蜂蜜蛋糕X1	
2025/11/26	副食	椒鹽爆炒黑輪條	炒	黑輪條.芹菜.彩椒	米血黑輪	煮	米血.黑輪	
(星期三)	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜	
(±M=)	湯品	★布丁奶茶	煮	布丁.紅茶包.奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精	
	營養 分析	→ → → → → → → → → → → → → → → → → → →			醣類:137.5g、蛋白質:40g、脂質:30g、總熱量: 980kcal			
	主食	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	蒜味脆皮雞翅	炸	雞翅	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	蘑菇拌飯豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色豆.絞肉	螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉	
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔	
2025/11/27	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜	
(星期四)	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	味噌湯	煮	味噌.豆腐.洋蔥	
		<u> </u>	2	漿	豆   漿			
	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			
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	蒸	白米	
	主菜	照燒里肌肉	煮	豬排	烤肉香雞排	滷	雞排	
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔	菜頭羹	煮	白蘿蔔.豬肉.木耳.紅蘿蔔	
2025/11/28	副食	鮮筍炒肉絲	炒	竹筍.胡蘿蔔.豬肉.青蔥	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥	
(星期五)	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣	
	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:145g、蛋白質:3	8g、脂質	: 35g、總熱量 : 1047kcal	醣類:130g、蛋白質	t: 37.6g \ 913.4kca	脂質:27g、總熱量: Il	
豬肉來源產地		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<mark>殼類及其製品;2、芒果及其製品;3、花生及其</mark> 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。