

承富

彰化女中住宿生

114年7.21-8.8菜單(早餐)

7月21日(一)				7月22日(二)				7月23日(三)				7月24日(四)				7月25日(五)			
吐司*2片 帶殼水煮蛋*1 花生醬+草莓果醬 水煎包X1 熱豆漿				白粥 醬油炒蛋 辣炒蘿蔔乾 肉鬆				不供餐				蒸水餃X6 馬來糕X1 麥茶牛乳				漢堡*1 雞堡肉*1(炸) 小火腿片*1 炒蛋 紅茶/可可亞			
熱量:	380.5K	脂肪:	2.5g	熱量:	480.8K	脂肪:	10.0g	熱量:				熱量:	446.8K	脂肪:	1.2g	熱量:	479.3K	脂肪:	13.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	11.5g	醣類:	79.0g	蛋白質:	18.7g	醣類:				醣類:	96.6g	蛋白質:	12.4g	醣類:	66.6g	蛋白質:	22.4g
7月28日(一)				7月29日(二)				7月30日(三)				7月31日(四)				8月1日(五)			
大奶皇包*1 大肉包*1 雞塊X2(炸) 熱豆漿				醬油拉麵 茶葉蛋X1				飯糰DIY 飯糰配料 冬瓜茶/熱豆漿				瘦肉皮蛋粥 小紅豆包子X1				沙拉條麵包*1 中熱狗*1 炒蛋 紅茶/咖啡拿鐵			
熱量:	468.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	320.6K	脂肪:	9.0g	熱量:	488.1K	脂肪:	10.5g	熱量:	441.5K	脂肪:	7.5g	熱量:	479.3K	脂肪:	13.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	17.8g	醣類:	46.5g	蛋白質:	13.4g	醣類:	79.0g	蛋白質:	19.4g	醣類:	75.0g	蛋白質:	18.5g	醣類:	66.6g	蛋白質:	22.4g
8月4日(一)				8月5日(二)				8月6日(三)				8月7日(四)				8月8日(五)			
蒸銀絲卷大X1 大肉包X1 熱豆漿				吐司X2 (炸)豬排 燙高麗菜 紅茶/可可亞				鹹粥 滷蛋X1 白饅頭(大)				鍋燒麵條 小芋泥包X1				白饅頭大*1 蔥花炒蛋 肉鬆 麥茶牛乳			
熱量:	409.7K	脂肪:	4.5g	熱量:	450.0K	脂肪:	11.2g	熱量:	436.5K	脂肪:	6.5g	熱量:	407.9K	脂肪:	5.5g	熱量:	420.9K	脂肪:	9.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	14.3g	醣類:	68.1g	蛋白質:	19.2g	醣類:	77.0g	蛋白質:	17.5g	醣類:	77.0g	蛋白質:	12.6g	醣類:	66.6g	蛋白質:	16.8g

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師趙淑芳

趙淑芳

單位主管

楊永宗

楊永宗

豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣



承富

彰化女中住宿生

114年7.21-8.8菜單(素食早餐)

7月21日(一)				7月22日(二)				7月23日(三)				7月24日(四)				7月25日(五)			
吐司*2片 帶殼水煮蛋*1 花生醬+草莓果醬 素菜包X1 熱豆漿				白粥 醬油炒蛋 辣炒蘿蔔乾 素肉鬆				不供餐				蒸素餃X6 馬來糕X1 麥茶牛乳				漢堡*1 素雞堡肉*1(炸) 素火腿片*1 炒蛋 紅茶/可可亞			
熱量:	380.5K	脂肪:	2.5g	熱量:	480.8K	脂肪:	10.0g	熱量:				熱量:	446.8K	脂肪:	1.2g	熱量:	479.3K	脂肪:	13.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	11.5g	醣類:	79.0g	蛋白質:	18.7g	醣類:				醣類:	96.6g	蛋白質:	12.4g	醣類:	66.6g	蛋白質:	22.4g
7月28日(一)				7月29日(二)				7月30日(三)				7月31日(四)				8月1日(五)			
大奶皇包*1 大芝麻包*1 素雞塊X2(炸) 熱豆漿				素醬油拉麵 茶葉蛋X1				飯糰DIY 飯糰配料 冬瓜茶/熱豆漿				皮蛋粥 小紅豆包子X1				沙拉條麵包*1 素熱狗*1 炒蛋 紅茶/咖啡拿鐵			
熱量:	468.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	388.6K	脂肪:	9.0g	熱量:	488.1K	脂肪:	10.5g	熱量:	419.6K	脂肪:	6.0g	熱量:	479.3K	脂肪:	13.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	17.8g	醣類:	61.5g	蛋白質:	15.4g	醣類:	79.0g	蛋白質:	19.4g	醣類:	75.0g	蛋白質:	16.4g	醣類:	66.6g	蛋白質:	22.4g
8月4日(一)				8月5日(二)				8月6日(三)				8月7日(四)				8月8日(五)			
蒸銀絲卷大X1 素菜包X1 熱豆漿				吐司X2 (炸)素肉排 燙高麗菜 紅茶/可可亞				素鹹粥 滷蛋X1 白饅頭(大)				素鍋燒麵條 小芋泥包X1				白饅頭大*1 炒蛋 素肉鬆 麥茶牛乳			
熱量:	409.7K	脂肪:	4.5g	熱量:	450.0K	脂肪:	11.2g	熱量:	414.6K	脂肪:	5.0g	熱量:	407.9K	脂肪:	5.5g	熱量:	420.9K	脂肪:	9.7g
醣類:	78.0g	蛋白質:	14.3g	醣類:	68.1g	蛋白質:	19.2g	醣類:	77.0g	蛋白質:	15.4g	醣類:	77.0g	蛋白質:	12.6g	醣類:	66.6g	蛋白質:	16.8g

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師趙淑芳

趙淑芳

單位主管

楊永宗

承富

彰化女中住宿生

營養師趙淑芳

趙淑芳

衛生管理人員

高伊佩

114年7.21-8.8菜單

7月21日(一)	7月22日(二)	7月23日(三)	7月24日(四)	7月25日(五)
香Q米飯 菲力雞排 木須炒蛋 雙色豆干 季節蔬菜 冬瓜鮮菇湯	糙米飯 瓜仔肉 菜頭燒雞 高麗菜冬粉 季節蔬菜 玉米蛋花湯/水果	不供餐	地瓜飯 照燒雞翅 咖哩豬肉 香滷花枝丸 季節蔬菜 味噌菇菇湯/水果	香Q米飯 洋蔥肉片 油蔥蒸蛋 雞塊X2(炸) 季節蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 879.7K 脂肪: 30.5g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.8g	熱量: 899.1K 脂肪: 29.5g 醣類: 123.0g 蛋白質: 35.4g		熱量: 889.5K 脂肪: 29.5g 醣類: 121.0g 蛋白質: 35.0g	熱量: 850.6K 脂肪: 29.0g 醣類: 114.0g 蛋白質: 33.4g
7月28日(一)	7月29日(二)	7月30日(三)	7月31日(四)	8月1日(五)
香Q米飯 豬肉排 客家小炒 酢醬高麗菜 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	麥片飯 豆輪豬腳丁 玉米三色 蘿蔔肉羹 季節蔬菜 竹筍大骨湯/水果	香Q米飯 三杯雞 泡菜豆腐鍋 沙茶甜不辣 季節蔬菜 百香綠茶椰果	地瓜飯 沙茶肉片 馬鈴薯炒蛋 什錦燒賣 季節蔬菜 日式昆布湯/水果	香Q米飯 無骨香雞排(炸) 古都肉燥 炒冬粉 季節蔬菜 玉米蛋花湯
熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 891.8K 脂肪: 29.0g 醣類: 123.0g 蛋白質: 34.7g	熱量: 896.8K 脂肪: 30.0g 醣類: 121.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 875.8K 脂肪: 29.0g 醣類: 119.5g 蛋白質: 34.2g	熱量: 890.4K 脂肪: 28.0g 醣類: 126.0g 蛋白質: 33.0g
8月4日(一)	8月5日(二)	8月6日(三)	8月7日(四)	8月8日(五)
香Q米飯 韓式雞丁 麻婆豆腐 花枝卷 季節蔬菜 冬瓜湯	糙米飯 檸檬雞翅 醬油炒蛋 玉米絞肉 季節蔬菜 味噌海芽湯/水果	香Q米飯 新鮮豬排 豆干滷黑輪 壽喜燒 季節蔬菜 紅茶QQ	地瓜飯 雞柳條X2(炸) 絞肉滷蛋 洋芋四色 季節蔬菜 蔬菜湯/水果	香Q米飯 菇菇燒雞 洋蔥豬柳 佛跳牆 季節蔬菜 日式菇菇湯
熱量: 877.3K 脂肪: 30.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 877.5K 脂肪: 29.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 34.5g	熱量: 869.9K 脂肪: 29.5g 醣類: 117.0g 蛋白質: 34.1g	熱量: 884.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 34.8g	熱量: 888.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.5g 蛋白質: 35.3g

豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品. 小心魚刺

7月21日(一)	7月22日(二)	7月23日(三)	7月24日(四)	7月25日(五)
香Q米飯 素豆腸 木須炒蛋 雙色豆干 季節蔬菜X2 冬瓜鮮菇湯	糙米飯 素肉燥 菜頭豆輪 高麗菜冬粉 季節蔬菜X2 玉米湯/水果	不供餐	地瓜飯 茄汁豆包 咖哩洋芋 香滷蘭花干 季節蔬菜 味噌菇菇湯/水果	香Q米飯 塔香素肚 蒸蛋 (炸)杏鮑菇 季節蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 848.2K 脂肪: 29.0g 醣類: 113.5g 蛋白質: 33.3g	熱量: 877.2K 脂肪: 28.0g 醣類: 123.0g 蛋白質: 33.3g		熱量: 855.5K 脂肪: 27.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 32.0g	熱量: 833.5K 脂肪: 27.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 31.5g
7月28日(一)	7月29日(二)	7月30日(三)	7月31日(四)	8月1日(五)
香Q米飯 細嫩豆腐 素炒豆干片 高麗菜香菇 季節蔬菜X2 紫菜湯	麥片飯 香滷豆乾丁 玉米三色 蘿蔔素肉羹 季節蔬菜X2 竹筍湯/水果	香Q米飯 三杯素雞丁 泡菜豆腐鍋 沙茶素甜不辣 季節蔬菜X2 百香綠茶椰果	地瓜飯 糖醋素豆腸 高麗菜炒蛋 五香豆干X2 季節蔬菜X2 日式昆布湯/水果	香Q米飯 滷豆包 五香豆干絲 炒冬粉 季節蔬菜X2 玉米湯
熱量: 833.5K 脂肪: 27.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 31.5g	熱量: 869.9K 脂肪: 27.5g 醣類: 123.0g 蛋白質: 32.6g	熱量: 860.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 121.0g 蛋白質: 32.2g	熱量: 821.4K 脂肪: 27.0g 醣類: 114.0g 蛋白質: 30.6g	熱量: 863.7K 脂肪: 26.5g 醣類: 125.0g 蛋白質: 31.3g
8月4日(一)	8月5日(二)	8月6日(三)	8月7日(四)	8月8日(五)
香Q米飯 素雞塊X2(炸) 香滷豆腐丁 滷素腰花 季節蔬菜X2 冬瓜湯	糙米飯 塔香豆腸 醬油炒蛋 茄汁洋芋片 季節蔬菜X2 味噌海芽湯/水果	香Q米飯 三角豆腐X1 滷豆干 豆芽豆包絲 季節蔬菜X2 紅茶QQ	地瓜飯 香滷黑豆干丁 滷蛋 洋芋四色 季節蔬菜X2 蔬菜湯/水果	香Q米飯 塔香素肚 素烤麩X1 佛跳牆 季節蔬菜X2 日式菇菇湯
熱量: 828.8K 脂肪: 28.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 31.7g	熱量: 848.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 31.7g	熱量: 835.9K 脂肪: 27.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.1g	熱量: 848.2K 脂肪: 27.0g 醣類: 120.0g 蛋白質: 31.3g	熱量: 850.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 117.0g 蛋白質: 32.5g

7月21日(一)				7月22日(二)				7月23日(三)				7月24日(四)				7月25日(五)			
香Q米飯 鹽酥雞(炸) 沙茶豆干片 咖哩四色 季節蔬菜 蔬菜湯				不供餐				不供餐				香Q米飯 烤雞排 川味豆腐 高麗菜肉羹 季節蔬菜 南瓜濃湯							
熱量:	877.4K	脂肪:	29.0g									熱量:	889.9K	脂肪:	29.5g				
醣類:	120.0g	蛋白質:	34.1g									醣類:	121.0g	蛋白質:	35.1g				
7月28日(一)				7月29日(二)				7月30日(三)				7月31日(四)				8月1日(五)			
香Q米飯 冬瓜燒雞 香腸 佛跳牆 季節蔬菜 玉米濃湯				台式炒麵 無骨香雞排(炸) 珍珠丸子X1 筍片魷魚 季節蔬菜 珍珠奶茶				香Q米飯 檸檬雞翅 古都肉燥 馬鈴薯炒蛋 季節蔬菜 味噌菇菇湯				香Q米飯 筍干豬腳丁 紅蘿蔔炒蛋 酸甜豆腐丁 季節蔬菜 蘿蔔豆皮湯							
熱量:	880.1K	脂肪:	30.5g	熱量:	877.8K	脂肪:	29.0g	熱量:	884.6K	脂肪:	29.0g	熱量:	884.6K	脂肪:	31.0g				
醣類:	115.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	120.5g	蛋白質:	33.7g	醣類:	121.5g	蛋白質:	34.4g	醣類:	115.0g	蛋白質:	36.4g				
8月4日(一)				8月5日(二)				8月6日(三)				8月7日(四)				8月8日(五)			
香Q米飯 蒜泥白肉 三絲豆腐 白醬洋芋 季節蔬菜 魚丸湯				高麗菜飯 三杯雞 (炸)蝦卷X1 蒸餃X2 季節蔬菜 紅茶QQ				香Q米飯 鹹豬肉 蒸蛋 螞蟻上樹 季節蔬菜 冬瓜湯				香Q米飯 滷雞翅 客家小炒 竹筍肉羹 季節蔬菜 菜頭湯							
熱量:	865.2K	脂肪:	28.0g	熱量:	879.8K	脂肪:	29.0g	熱量:	899.1K	脂肪:	29.5g	熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g				
醣類:	120.5g	蛋白質:	32.8g	醣類:	120.5g	蛋白質:	34.2g	醣類:	123.0g	蛋白質:	35.4g	醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g				

廠商代表



高伊佩

營養師



趙淑芳

單位主管

楊永宗 楊安宗

豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣



7月21日(一)				7月22日(二)				7月23日(三)				7月24日(四)				7月25日(五)			
香Q米飯 塔香素雞丁 沙茶豆干片 咖哩四色 季節蔬菜X2 蔬菜湯				不供餐				不供餐				香Q米飯 滷腐竹 川味豆腐 高麗菜素肉羹 季節蔬菜X2 南瓜濃湯							
熱量:	833.6K	脂肪:	26.0g									熱量:	868.0K	脂肪:	28.0g				
醣類:	120.0g	蛋白質:	29.9g									醣類:	121.0g	蛋白質:	33.0g				
7月28日(一)				7月29日(二)				7月30日(三)				7月31日(四)				8月1日(五)			
香Q米飯 冬瓜滷豆干 素香腸 佛跳牆 季節蔬菜X2 玉米濃湯				素炒麵 紅燒豆腐 黑米糕卷(炸) 筍片素魷魚 季節蔬菜X2 珍珠奶茶				香Q米飯 香滷豆干 素皮絲 馬鈴薯炒蛋 季節蔬菜X2 味噌菇菇湯				香Q米飯 滷筍干 紅蘿蔔炒蛋 酸甜豆腐丁 季節蔬菜X2 蘿蔔豆皮湯							
熱量:	865.5K	脂肪:	29.5g	熱量:	863.2K	脂肪:	28.0g	熱量:	862.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g				
醣類:	115.0g	蛋白質:	35.0g	醣類:	120.5g	蛋白質:	32.3g	醣類:	120.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g				
8月4日(一)				8月5日(二)				8月6日(三)				8月7日(四)				8月8日(五)			
香Q米飯 香炒黑豆干片 三絲豆腐 白醬洋芋 季節蔬菜X2 素丸湯				高麗菜飯 滷豆包 (炸)素黑輪 蒸素餃X2 季節蔬菜X2 紅茶QQ				香Q米飯 毛豆拌豆乾丁 素蒸蛋 螞蟻上樹 季節蔬菜X2 冬瓜湯				香Q米飯 素豆包雞 素炒豆干片 竹筍素肉羹 季節蔬菜X2 菜頭湯							
熱量:	843.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	857.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	870.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	855.3K	脂肪:	28.5g				
醣類:	120.5g	蛋白質:	30.7g	醣類:	120.5g	蛋白質:	32.1g	醣類:	121.5g	蛋白質:	33.0g	醣類:	116.5g	蛋白質:	33.2g				

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

營養師

營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊永志 楊永志