

# 承富

彰化女中住宿生

114年10月菜單(早餐)



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

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)	
漢堡皮x1 (炸)雞堡肉X1 火腿片X1 炒蛋  麥茶/熱豆漿		海鮮粥 鳳梨酥X1		巧克力饅頭*2 帶殼水煮蛋x1 小肉包X1  紅茶拿鐵/熱豆漿	
熱量: 495.6K 脂肪: 16.0g 糖類: 63.0g 蛋白質: 24.9g	熱量: 390.9K 脂肪: 4.5g 糖類: 76.5g 蛋白質: 11.1g	熱量: 449.5K 脂肪: 10.7g 糖類: 66.6g 蛋白質: 21.7g			
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)	
 中秋節 放假一天		麵線糊 水晶肉圓*1		飯糰 飯糰配料  紅茶/熱豆漿	
 國慶日 放假一天		奶酥厚片吐司x1 水煎包X1  光泉豆漿			
熱量: 332.5K 脂肪: 4.5g 糖類: 64.0g 蛋白質: 9.0g	熱量: 488.4K 脂肪: 12.0g 糖類: 78.5g 蛋白質: 16.6g	熱量: 409.7K 脂肪: 4.5g 糖類: 78.0g 蛋白質: 14.3g			
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)	
沙拉堡x1 中熱狗x1 炒蛋  光泉豆漿		芋頭麵包X1 大肉包X1  巧克力調味乳		白粥 花生麵筋 炒高麗菜 菜脯蛋	
醬油拉麵 黑糖饅頭小X2  麥茶牛乳		蒸餃X5 銀絲卷小x1 (炸)雞塊X2			
熱量: 495.6K 脂肪: 16.0g 糖類: 63.0g 蛋白質: 24.9g	熱量: 488.8K 脂肪: 5.2g 糖類: 95.1g 蛋白質: 15.4g	熱量: 492.8K 脂肪: 10.0g 糖類: 81.5g 蛋白質: 19.2g	熱量: 395.6K 脂肪: 4.0g 糖類: 79.5g 蛋白質: 10.4g	熱量: 459.7K 脂肪: 7.7g 糖類: 81.6g 蛋白質: 16.0g	
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)	
吐司x2 巧克力醬+草莓醬 帶殼水煮蛋x1 起司片X1  熱豆漿		鍋燒麵條 小芋泥包x1		刈包*1 醬汁肉片 花生糖粉 香辣酸菜絲  冬瓜茶	
漢堡皮x1 (炸)雞堡肉x1 火腿片*1 玉米粒  美祿牛乳		光復節 補假 不上課  			
熱量: 449.5K 脂肪: 10.7g 糖類: 66.6g 蛋白質: 21.7g	熱量: 407.9K 脂肪: 5.5g 糖類: 77.0g 蛋白質: 12.6g	熱量: 403.1K 脂肪: 9.5g 糖類: 63.5g 蛋白質: 15.9g	熱量: 427.7K 脂肪: 9.7g 糖類: 68.1g 蛋白質: 17.0g		
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)	
白饅頭大X1 炒蛋 肉鬆  紅茶/熱豆漿		皮蛋粥 小可頌x1		大芝麻包*1 小湯包*2 (炸)雞塊X2  奶茶/熱豆漿	
飯糰 飯糰配料  冬瓜茶		香蒜厚片吐司X1 紅豆包子小X1 帶殼水煮蛋X1  麥茶/咖啡			
熱量: 461.8K 脂肪: 15.0g 糖類: 63.0g 蛋白質: 18.7g	熱量: 481.0K 脂肪: 7.0g 糖類: 93.0g 蛋白質: 11.5g	熱量: 473.9K 脂肪: 13.5g 糖類: 70.5g 蛋白質: 17.6g	熱量: 422.7K 脂肪: 7.5g 糖類: 78.5g 蛋白質: 10.3g	熱量: 320.8K 脂肪: 3.2g 糖類: 66.6g 蛋白質: 6.4g	

廠商代表



高伊侖

營養師



趙淑芳

單位主管



楊小莉

# 承富

彰化女中住宿生

114年10月菜單(素食早餐)

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)	
漢堡皮x1 (炸)素雞堡肉X1 素火腿片X1 炒蛋  麥茶/熱豆漿		素粥 鳳梨酥X1		巧克力饅頭*2 帶殼水煮蛋x1 素鍋貼X1  紅茶拿鐵/熱豆漿	
熱量: 495.6K 脂肪: 16.0g 糖類: 63.0g	蛋白質: 24.9g	熱量: 444.3K 脂肪: 3.5g 糖類: 91.5g	蛋白質: 11.7g	熱量: 449.5K 脂肪: 10.7g 糖類: 66.6g	蛋白質: 21.7g
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)	
 中秋節 放假一天		素麵線糊 素水晶餃X2		飯糰 飯糰配料  紅茶/熱豆漿	
熱量: 332.5K 脂肪: 4.5g 糖類: 64.0g	蛋白質: 9.0g	熱量: 488.4K 脂肪: 12.0g 糖類: 78.5g	蛋白質: 16.6g	熱量: 409.7K 脂肪: 4.5g 糖類: 78.0g	蛋白質: 14.3g
10月9日(四)		10月10日(五)			
奶酥厚片吐司x1 素菜包X1  光泉豆漿		 國慶日 放假一天			
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)	
沙拉堡x1 素熱狗x1 炒蛋  光泉豆漿		芋頭麵包X1 大奶皇包X1  巧克力調味乳		白粥 花生麵筋 炒高麗菜 菜脯蛋	
熱量: 495.6K 脂肪: 16.0g 糖類: 63.0g	蛋白質: 24.9g	熱量: 488.8K 脂肪: 5.2g 糖類: 95.1g	蛋白質: 15.4g	熱量: 492.8K 脂肪: 10.0g 糖類: 81.5g	蛋白質: 19.2g
10月16日(四)		10月17日(五)			
醬油拉麵 黑糖饅頭小X2  麥茶牛乳		蒸素餃X5 銀絲卷小x1 (炸)素雞塊X2			
熱量: 395.6K 脂肪: 4.0g 糖類: 79.5g		蛋白質: 10.4g		熱量: 459.7K 脂肪: 7.7g 糖類: 81.6g	蛋白質: 16.0g
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)	
吐司x2 巧克力醬+草莓醬 帶殼水煮蛋x1 起司片X1  熱豆漿		素鍋燒麵條 小芋泥包x1		刈包x1 素炒豆干菇菇 花生糖粉 香辣酸菜絲  冬瓜茶	
熱量: 449.5K 脂肪: 10.7g 糖類: 66.6g	蛋白質: 21.7g	熱量: 407.9K 脂肪: 5.5g 糖類: 77.0g	蛋白質: 12.6g	熱量: 378.7K 脂肪: 7.5g 糖類: 64.5g	蛋白質: 13.3g
10月23日(四)		10月24日(五)			
漢堡皮x1 (炸)素雞堡肉x1 素火腿片*1 玉米粒  美祿牛乳		光復節 補假 不上課  			
熱量: 427.7K 脂肪: 9.7g 糖類: 68.1g		蛋白質: 17.0g			
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)	
白饅頭大X1 炒蛋 素肉鬆  紅茶/熱豆漿		素粥 小可頌x1		大芝麻包*1 素菜包X1 (炸)素雞塊X2  奶茶/熱豆漿	
熱量: 461.8K 脂肪: 15.0g 糖類: 63.0g	蛋白質: 18.7g	熱量: 488.2K 脂肪: 7.0g 糖類: 94.5g	蛋白質: 11.8g	熱量: 473.9K 脂肪: 13.5g 糖類: 70.5g	蛋白質: 17.6g
10月30日(四)		10月31日(五)			
飯糰 飯糰配料  冬瓜茶		香蒜厚片吐司X1 紅豆包子小X1 帶殼水煮蛋X1  麥茶/咖啡			
熱量: 422.7K 脂肪: 7.5g 糖類: 78.5g		蛋白質: 10.3g		熱量: 320.8K 脂肪: 3.2g 糖類: 66.6g	蛋白質: 6.4g

廠商代表



高伊佩

營養師



趙淑芳

單位主管



楊心潔

<p><b>選選我我</b></p> <p>NEW 新品上市</p> <p>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</p> <p>每週供應魚類產品, 小心魚刺</p> <p>豬肉來源: 臺灣</p> <p>(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)</p>	10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
	古早味炒飯	地瓜飯	香Q米飯
	照燒雞腿	鹹水雞	洋蔥肉片
	甜心地瓜球+薯條(炸)	里肌肉排	麻婆豆腐
香菇肉羹	玉米絞肉	珍味白花菜	
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
仙草蜜	冬瓜鮮菇湯/水果	南瓜濃湯	
熱量: 884.5K 脂肪: 28.5g 醣類: 123.0g 蛋白質: 34.0g	熱量: 904.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 121.0g 蛋白質: 36.5g	熱量: 872.7K 脂肪: 27.5g 醣類: 123.5g 蛋白質: 32.8g	

10月6日(一)	10月7日(二)	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)
中秋節 放假一天	小米飯	台式拌麵	地瓜飯	國慶日 放假一天
	法式無骨雞排	咕咾肉	台式三杯雞	
	滷味	蒸餃	炸滋魚條(炸)	
	特濃咖哩	酸菜東北鍋	洋蔥滑蛋	
	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
蔬菜蛋花湯/水果	波霸紅茶	味噌海芽湯/水果		
熱量: 896.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 122.5g 蛋白質: 35.3g	熱量: 842.0K 脂肪: 30.0g 醣類: 109.0g 蛋白質: 34.0g	熱量: 874.8K 脂肪: 28.0g 醣類: 122.5g 蛋白質: 33.2g		

10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17日(五)
香Q米飯	麥片飯	香菇肉燥拌飯	地瓜飯	香Q米飯
醬燒肉排	炸香雞排(炸)	招牌雞翅	蒲燒魚片	菲力雞排
油蔥蒸蛋	絞肉鴿蛋	鍋貼	醬油炒蛋	酸甜豆腐丁
鮮蝦卷	針菇白花	起司鮮蔬	國宴白菜西魯肉	秘製涮涮豬肉
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
筍絲肉絲湯	金針菇蛋花湯/水果	愛玉粉粿	蘿蔔香菇湯/水果	日式昆布湯
熱量: 858.0K 脂肪: 30.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 34.5g	熱量: 887.0K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 36.5g	熱量: 859.2K 脂肪: 26.4g 醣類: 121.2g 蛋白質: 34.2g	熱量: 877.3K 脂肪: 30.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 872.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 114.0g 蛋白質: 35.5g

10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)
香Q米飯	糙米飯	義式拌麵	地瓜飯	光復節 補假 不上課
西西里烤雞翅	鹹豬肉	辣味味拉雞腿堡肉(炸)	鐵路肉排	
*繽紛魷魚丸*	日式大阪燒	戀戀銀絲卷	菜脯蛋	
玉米絞肉	塔香魚塊	蒙古烤肉	沙茶魷魚羹	
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
金針肉絲湯	海芽蛋花湯/水果	紅茶山粉圓	日式豆腐湯/水果	
熱量: 887.0K 脂肪: 29.0g 醣類: 122.0g 蛋白質: 34.5g	熱量: 884.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 117.0g 蛋白質: 35.5g	熱量: 862.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 34.3g	熱量: 862.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 34.3g	

10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)	10月30日(四)	10月31日(五)
香Q米飯	小米飯	黃金蛋炒飯	地瓜飯	香Q米飯
檸檬雞翅	炭烤雞排	卡啦雞排(炸)	洋蔥豬柳	日式肉排
咖哩絞肉	三絲豆腐	美味湯包	蒲燒魚片	關東煮
蜜汁杏鮑菇	台式香腸	高麗菜拌絞肉	紅油抄手	泡菜年糕
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
紫菜蛋花湯	冬瓜湯/水果	冬瓜椰果珍珠	味噌菇菇湯/水果	鮮蔬蛋花湯
熱量: 889.4K 脂肪: 29.0g 醣類: 122.5g 蛋白質: 34.6g	熱量: 860.4K 脂肪: 30.0g 醣類: 113.0g 蛋白質: 34.6g	熱量: 843.3K 脂肪: 28.5g 醣類: 114.0g 蛋白質: 32.7g	熱量: 881.0K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 35.5g	熱量: 885.7K 脂肪: 28.5g 醣類: 124.0g 蛋白質: 33.3g



# 承富

## 彰化女中住宿生 114年10月素食菜單

營養師趙淑芳

趙淑芳

營養師人

高伊佩

# 承富

彰化女中住宿生  
114年10月菜單(晚餐)



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

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)	
香Q米飯 冬瓜雞丁 小魚乾豆干 炒寬粉 季節蔬菜 榨菜蛋花湯		香Q米飯 豆輪豬腳丁 蒸蛋 酢醬高麗菜 季節蔬菜 蘿蔔湯		不供餐	
熱量: 886.9K	脂肪: 28.5g	熱量: 882.1K	脂肪: 30.5g		
醣類: 123.5g	蛋白質: 34.1g	醣類: 116.0g	蛋白質: 35.9g		
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)	
中秋節 放假一天 		油蔥拌飯 香酥魷魚排(炸) 豆干肉絲 針菇花椰菜 季節蔬菜 綠豆湯		香Q米飯 五香雞翅 馬鈴薯炒蛋 泡菜肉片 季節蔬菜 冬瓜湯	
熱量: 889.4K	脂肪: 29.0g	熱量: 875.8K	脂肪: 29.0g		
醣類: 122.5g	蛋白質: 34.6g	醣類: 119.5g	蛋白質: 34.2g		
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)	
香Q米飯 剝皮辣椒雞 椒鹽甜不辣片x1 雙絲炒蛋 季節蔬菜 蔬菜蛋花湯		蛋炒飯 烤新鮮雞排 海帶滷豆干 白菜滷 季節蔬菜 紅茶QQ		香Q米飯 紅燒排骨 蒸蛋 竹筍肉羹 季節蔬菜 味噌海芽湯	
熱量: 873.3K	脂肪: 28.5g	熱量: 889.4K	脂肪: 31.0g	熱量: 862.7K	脂肪: 29.5g
醣類: 120.5g	蛋白質: 33.7g	醣類: 116.0g	蛋白質: 36.6g	醣類: 115.0g	蛋白質: 34.3g
10月16日(四)		10月17日(五)			
香Q米飯 香酥雞翅(炸) 麻婆豆腐 芽菜拌肉絲 季節蔬菜 玉米濃湯		不供餐			
熱量: 871.5K	脂肪: 29.5g				
醣類: 117.0g	蛋白質: 34.5g				
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)	
香Q米飯 鴨肉米血 酢醬高麗菜 蒸蛋 季節蔬菜 洋芋濃湯		高麗菜飯 無骨雞排 冬瓜肉片 滷豆乾x2 季節蔬菜 仙草蜜		香Q米飯 黃金魚排(炸) 醬油炒蛋羹 菜頭肉羹 季節蔬菜 酸辣湯	
熱量: 881.2K	脂肪: 30.0g	熱量: 862.7K	脂肪: 29.5g	熱量: 872.4K	脂肪: 30.0g
醣類: 117.5g	蛋白質: 35.3g	醣類: 115.0g	蛋白質: 34.3g	醣類: 115.5g	蛋白質: 35.1g
10月23日(四)		10月24日(五)			
不供餐		光復節 補假 不上課 			
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)	
香Q米飯 洋蔥肉片 酸甜豆腐丁 佛跳牆 季節蔬菜 香菇雞湯		台式炒麵 鹽酥雞(炸) 茄汁黑輪條 沙茶白菜滷 季節蔬菜 紅茶山粉圓		香Q米飯 豆干燒雞 鮮蝦河粉 針菇花椰菜 季節蔬菜 山藥湯	
熱量: 876.7K	脂肪: 29.5g	熱量: 857.8K	脂肪: 31.0g	熱量: 886.0K	脂肪: 30.0g
醣類: 118.0g	蛋白質: 34.8g	醣類: 109.0g	蛋白質: 35.7g	醣類: 118.5g	蛋白質: 35.5g
10月30日(四)		10月31日(五)			
香Q米飯 泡菜肉片 咖哩雞 沙茶筍絲 季節蔬菜 海芽蛋花湯		不供餐			
熱量: 862.7K	脂肪: 29.5g				
醣類: 115.0g	蛋白質: 34.3g				

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

楊子宗

# 承富

## 彰化女中住宿生

### 114年10月菜單(素食晚餐)

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)					
香Q米飯 三杯素雞丁 紅燒板豆腐 洋芋四色 季節蔬菜X2 榨菜豆皮		香Q米飯 茄汁素豆腸 香滷4分干 珍菇花椰菜 季節蔬菜X2 蘿蔔湯		不供餐					
熱量: 848.2K	脂肪: 27.0g	熱量: 838.3K	脂肪: 27.5g						
醣類: 120.0g	蛋白質: 31.3g	醣類: 116.0g	蛋白質: 31.7g						
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)		10月9日(四)		10月10日(五)	
 中秋節 放假一天		素炒飯 塔香素烤鴨 海帶滷豆干 白菜珍菇 季節蔬菜X2 綠豆湯		香Q米飯 香滷豆干結 素貢丸X1 高麗菜豆包 季節蔬菜X2 冬瓜湯		不供餐		 國慶日 放假一天	
熱量: 862.6K	脂肪: 27.0g	熱量: 833.5K	脂肪: 27.5g						
醣類: 123.0g	蛋白質: 31.9g	醣類: 115.0g	蛋白質: 31.5g						
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)		10月16日(四)		10月17日(五)	
香Q米飯 滷豆包 蘿蔔滷豆腐丁 素通心麵 季節蔬菜X2 榨菜豆皮湯		素炒飯 海結滷素豆輪 五香豆干X2 高麗菜豆皮 季節蔬菜X2 紅茶QQ		香Q米飯 毛豆豆乾丁 塔香麵腸 珍菇花椰菜 季節蔬菜X2 味噌海芽湯		香Q米飯 胡蘿蔔豆皮 素烤麩X1 咖哩洋芋 季節蔬菜X2 玉米濃湯		不供餐	
熱量: 831.9K	脂肪: 25.5g	熱量: 840.8K	脂肪: 28.0g	熱量: 826.2K	脂肪: 27.0g	熱量: 856.9K	脂肪: 26.5g		
醣類: 121.0g	蛋白質: 29.6g	醣類: 115.0g	蛋白質: 32.2g	醣類: 115.0g	蛋白質: 30.8g	醣類: 123.5g	蛋白質: 31.1g		
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)		10月23日(四)		10月24日(五)	
香Q米飯 五香豆干X2 素貢丸X1 香炒毛豆莢 季節蔬菜X2 洋芋濃湯		素高麗菜飯 塔香素肚 蘿蔔滷豆腐 椒鹽玉米塊 季節蔬菜X2 仙草蜜		香Q米飯 素白帶魚 糖醋豆包 五香豆干絲 季節蔬菜X2 酸辣湯		不供餐		光復節 補假 不上課 	
熱量: 835.2K	脂肪: 28.0g	熱量: 859.7K	脂肪: 26.5g	熱量: 809.4K	脂肪: 27.0g				
醣類: 114.0g	蛋白質: 31.8g	醣類: 124.0g	蛋白質: 31.3g	醣類: 111.5g	蛋白質: 30.1g				
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)		10月30日(四)		10月31日(五)	
香Q米飯 香滷黑豆干 咖哩洋芋 榨菜豆干絲 季節蔬菜X2 香菇素雞湯		素炒麵 滷豆包 小瓜素黑輪 海帶根美白菇 季節蔬菜X2 紅茶山粉圓		香Q米飯 玉米炒毛豆 細嫩豆腐X1 高麗菜豆包 季節蔬菜X2 山藥湯		香Q米飯 香滷1/4豆干 塔香素豆腸 沙茶白菜滷 季節蔬菜X2 海芽薑絲湯		不供餐	
熱量: 832.9K	脂肪: 24.5g	熱量: 811.4K	脂肪: 27.0g	熱量: 851.8K	脂肪: 25.0g	熱量: 828.6K	脂肪: 27.0g		
醣類: 121.5g	蛋白質: 31.6g	醣類: 112.0g	蛋白質: 30.1g	醣類: 124.0g	蛋白質: 32.7g	醣類: 115.5g	蛋白質: 30.9g		

廠商代表



高伊佩

營養師

營養師 趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊小萍 (簽名)