

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 112年6月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜一	青菜	湯	註
6月1日	週四	燕麥飯	香菇肉燥(滷)	地瓜雙薯(炸)		有機蔬菜	玉米雪片湯	
6月2日	週五	白米飯	塔塔香雞丁(炒)	古早味香蛋蒸(蒸)	韓式腐皮肉片(炒)	季節時蔬	油腐粉絲湯	水果
6月5日	週一	白米飯	麥芽醬燒肉丁(燒)	日式和風炒蛋(炒)	滷香干丁(滷)	季節時蔬	日式味噌湯	牛奶
6月6日	週二	薏仁飯	咖哩雞(燴)	沙茶炒粉絲(炒)		季節時蔬	紫菜蛋花湯	
6月7日	週三	麻油炒飯	香酥肉角(炸)	肉末油腐(滷)		季節時蔬	金針排骨湯	水果
6月8日	週四	白米飯	三杯椒麻鱸(煮)	香玉什錦炒(炒)	翡翠蒸蛋(蒸)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓珍珠	
6月9日	週五	糙米飯	甘味菜脯雞(煮)	肉末蔥燒豆腐(燴)		季節時蔬	番茄蔬菜湯	水果
6月12日	週一	胚芽飯	蠔油椒粒豬柳(炒)	椒麻筍子炒肉絲(炒)	麻油米血(炒)	季節時蔬	雙蘿肉絲湯	豆漿
6月13日	週二	白米飯	蜜汁雞丁(燴)	白菜餛飩(煮)		季節時蔬	玉米濃湯	
6月14日	週三	白米飯	泡菜豬柳(炒)	肉片壽喜鍋(煮)		季節時蔬	芹香筍香湯	水果
6月15日	週四	麵食	轟炸雞腿(炸)	塔香肉絲海茸(炒)		有機蔬菜	鍋燒什錦湯	
6月16日	週五	燕麥飯	白玉排骨酥(煮)	紅蔘炒蛋(炒)		季節時蔬	玉米排骨湯	水果
6月17日	週六	沙茶炒飯	鹹酥雞(炸)	魚丸滷海結(炒)	沙茶鮮蔬豬柳(炒)	有機蔬菜	四神湯	
6月19日	週一	薑黃炒飯	南洋肉片(炒)	爆餡奶皇包(蒸)	紅蔘雙花菜(炒)	季節時蔬	海芽蛋花湯	牛奶
6月20日	週二	白米飯	炙燒翅小腿(燒)	麻婆豆腐(燴)		季節時蔬	玉米蔬菜湯	
6月21日	週三	胚芽飯	奶香燒排肉(燒)	客家粉絲堡(炒)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	綠豆西谷米	水果
6月22日	週四							
6月23日	週五							
6月26日	週一	糙米飯	椒粒雞丁(炒)	肉片麻辣燙(煮)		季節時蔬	芹香蔬菜湯	
6月27日	週二	胚芽飯	蔥爆肉片(炒)	家傳滷乾丁(滷)		季節時蔬	鮮筍粉絲湯	
6月28日	週三	白米飯	炭烤燒雞丁(燒)	肉末玉米(炒)	泡菜炒銀芽(炒)	季節時蔬	蔬菜豆腐湯	水果
6月29日	週四	白米飯	香酥魚丁(炸)	咖哩魚丸(燴)	香根豬柳鮮花菜(炒)	有機蔬菜	玉米大根湯	
6月30日	週五	胚芽飯	筍乾燒肉(燒)	肉片高麗菜(炒)		季節時蔬	海芽味噌湯	水果

【庠懋食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)7223281

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

屏東縣東港鎮東港高中 112年6月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

\*食材確認合格打✓，不合格打✗

供應廠商: 庫懋食品企業社

連絡電話: 08-7223875

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	1月0日星期六				1月0日星期六				6月1日星期四				6月2日星期五						
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商			
主食									燕麥飯	白米(生)	75	甫洲實業	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業			
										燕麥(生)	15	甫洲實業							
主菜									香菇肉燥 (滷)	乾香菇	0.05		塔香雞丁 (炒)	雞丁(骨)	85	大發興家禽行			
										絞肉	80	坤聯食品有限公司			米血	15	坤聯食品有限公司		
										洋蔥	35	許永霖			九層塔	適量	葉素惠		
										蔥酥	適量	鴻發行							
副食一									地瓜雙薯 (炸)	馬鈴薯	40	許永霖	古早味香蛋蒸 (蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行			
										地瓜	30	許永霖			青蔥	適量	陳秋乙		
副食二													韓式腐皮肉片 (炒)	豆皮(非基改)	10	宇聯旺泰營養材料			
															肉片	5	坤聯食品有限公司		
															大白菜	50	許永霖		
															泡菜	適量	甫南富企業有限公司		
蔬菜									有機蔬菜	有機蔬菜	85	王重鈞	季節時蔬	青菜	75	許永霖			
										薑蒜	適量	鴻發行			薑蒜	適量	鴻發行		
湯									玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	20	坤聯食品有限公司	油豆腐粉絲湯	油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行			
										雞蛋	10	吳昭蛋行			粉絲	3	鴻發行		
										青蔥	適量	陳秋乙			肉絲	5	坤聯食品有限公司		
															高麗菜	20	許永霖		
甜湯																			
水果				水果				水果				水果	水果	1					
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶							
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶							
營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例			
	全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)		
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)		
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)		
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)		
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)		
	油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)		
熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)	837.1			

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 112年6月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

\*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商: 庫懋食品企業社

連絡電話: 08-7223875

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	6月5日 星期一				6月6日 星期二				6月7日 星期三				6月8日 星期四				6月9日 星期五								
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商					
主食	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	75	甫洲實業	麻油炒飯	白米(生)	90	甫洲實業	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	75	甫洲實業					
						薏仁(生)	15				麻油			鴻發行								糙米(生)	15	甫洲實業	
主菜	丁(燒) 麥芽醬燒肉	中排肉	45		(咖哩) 雞	雞肉(骨)	110	大發興家禽行	(炸) 酥肉角	肉角	75	四華聯食品有限公司	(煮) 三杯椒麻雞	魚丁	80.00	國寶水產行	(煮) 芥菜脯雞	白蘿蔔	25	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖	
		肉角	30	四華聯食品有限公司		咖哩粉	適量	鴻發行		地瓜粉	適量	鴻發行		米血	25	福新食品有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		雞丁(骨)	85	大發興家禽行	
		紅蘿蔔	15	許永霖		馬鈴薯	15	許永霖						九層塔	適量	葉素惠		菜脯	5	鴻發行		菜脯	5	鴻發行	
		白蘿蔔	25	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖																	
						洋蔥	15	許永霖																	
副食一	(炒) 日式和風炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(炒) 沙茶炒粉絲	粉絲	5	鴻發行	(滷) 肉末油豆腐	絞肉	5	華聯食品工業股份有限公司	(炒) 香玉什錦炒	玉米粒(非基改)	30	福新食品有限公司	(燴) 肉末蔥燒豆腐	絞肉	25	華聯食品工業股份有限公司		絞肉	25	華聯食品工業股份有限公司	
		洋蔥	25	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		油豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行		洋蔥	25	許永霖		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行	
		柴魚片	適量	鴻發行		高麗菜	30	許永霖		醬油	適量	鴻發行		紅蘿蔔	10	許永霖		洋蔥	15	許永霖		洋蔥	15	許永霖	
						絞肉	10	華聯食品工業股份有限公司						絞肉	15	華聯食品工業股份有限公司									
副食二	(滷) 滷香干丁	豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行																					
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	95	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	95	王重鈞	季節時蔬	青菜	75	許永霖		青菜	75	許永霖	
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行	
湯	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許淑杏	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	冬瓜山粉圓珍珠	冬瓜糖	適量	鴻發行	番茄蔬菜湯	番茄	15	許永霖		番茄	15	許永霖	
		青蔥	適量	陳秋乙		紫菜(濕重)	20	鴻發行		龍骨	適量	華聯食品工業股份有限公司		山粉圓	10	鴻發行		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖	
		味噌	適量	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	40	許永霖		珍珠	10			高麗菜	15	許永霖		高麗菜	15	許永霖	
										乾香菇	0														
						紅蘿蔔	10	許永霖																	
水果				水果				水果	1			水果				水果	1								
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶									
牛奶	牛奶	1		牛奶				牛奶				牛奶				牛奶									
營養供應比例		年級	高中	營養供應比例	年級	高中	營養供應比例	年級	高中	營養供應比例	年級	高中	營養供應比例	年級	高中	營養供應比例	年級	高中	營養供應比例	年級	高中				
		全穀雜糧類(份)	4.5		全穀雜糧類(份)	4.9		全穀雜糧類(份)	4.5		全穀雜糧類(份)	6.1		全穀雜糧類(份)	4.5										
		豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	2.9		豆魚蛋肉類(份)	3.3										
		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.6										
		水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)	1.0		水果類(份)			水果類(份)	1.0										
		乳品類(份)	0.8		乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)											
		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0										
熱量(大卡)	876.6	熱量(大卡)	689.1	熱量(大卡)	776.4	熱量(大卡)	799.2	熱量(大卡)	777.4																

營養師：陳育滢

午餐秘書：

主任：

校長：



屏東縣東港鎮東港高中 112年6月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

\*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 庫懋食品企業社

連絡電話: 08-7223875

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	6月19日星期一				6月20日星期二				6月21日星期三				6月22日星期四				6月23日星期五					
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商		
主食	薑黃炒飯	白米(生)	90	甫洲實業	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	75	甫洲實業										
		薑黃咖哩粉										胚芽(生)	15	甫洲實業								
主菜	(南洋肉片)	洋蔥	15	許永霖	爇燒翅小腿	翅小腿	85	比魯食品有限公司	(燒)排肉	義式香料粉	適量											
		肉片	75	比魯食品有限公司				中排肉		35												
		叻沙醬	適量					肉角		50	比魯食品有限公司		馬鈴薯	25	許永霖							
								洋蔥		15	許永霖											
副食一	爆餡奶皇包	奶皇包	40	瑞新食品有限公司	麻婆豆腐	豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行	(炒)粉絲堡	粉絲	5	鴻發行										
						絞肉	10	比魯食品有限公司			紅蘿蔔	15	許永霖									
						蔥花	適量	陳秋乙			高麗菜	30	許永霖									
						豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行			絞肉	5	比魯食品有限公司									
副食二	紅荖雙花菜	紅蘿蔔	10	許永霖					(煮)香菇肉羹	肉絲	10	比魯食品有限公司										
		綠花菜	40	瑞新食品有限公司						大白菜	40	許永霖										
		白花菜	20	瑞新食品有限公司						楠筍絲	15											
										香菇乾絲	適量	鴻發行										
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	95	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖										
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行										
湯	海芽蛋花湯	海帶芽(濕重)	30	許淑杏	玉米蔬菜湯	玉米粒(非基改)	15	瑞新食品有限公司	綠豆西谷米	綠豆	20	鴻發行										
		雞蛋	10	吳昭蛋行		蔬菜	35	許永霖			西谷米	10	蔡令文									
		青蔥	適量	陳秋乙																		
甜品																						
水果				水果				水果	1			水果				水果						
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶						
牛奶	牛奶	1		牛奶				牛奶				牛奶				牛奶						
營養供應比例	年級	高中			年級	高中			年級	高中			年級	高中			年級	高中				
	全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	4.7			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	4.7				
	豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	2.9				
	蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.3				
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)				水果類(份)					
	乳品類(份)	0.8			乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)	0.8			乳品類(份)					
	油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0				
熱量(大卡)	868.6			熱量(大卡)	695.5			熱量(大卡)	869.8			熱量(大卡)	868.6			熱量(大卡)	695.5					

營養師：陳育滄

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 112年6月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

\*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 庫懋食品企業社

連絡電話: 08-7223875

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	6月26日 星期一				6月27日 星期二				6月28日 星期三				6月29日 星期四				6月30日 星期五					
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商		
主食	糙米飯	白米(生)	75	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	75	甫洲實業	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業	白米飯	白米(生)	90	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	75	甫洲實業		
		糙米(生)	15	甫洲實業		胚芽(生)	15	甫洲實業														
主菜	(炒) 椒粒雞丁	胡椒粒	適量	鴻發行	(炒) 蔥爆肉片	洋蔥	30	許永霖	(燒) 炭烤燒雞丁	雞丁(骨)	110	大發興家畜行	(炸) 香酥魚丁	魚丁	80.00	國寶水產行	(燒) 筍乾燒肉	筍乾	15			
		雞丁(骨)	90	大發興家畜行		肉片	80	四季莊食品有限公司		洋蔥	15	許永霖		豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行		肉角	80	四季莊食品有限公司		
		洋蔥	20	許永霖		醬油	適量	鴻發行								紅蔥片		適量	鴻發行			
						青蔥	適量	陳秋乙														
副食一	(煮) 肉片麻辣燙	肉片	25	四季莊食品有限公司	(滷) 家傳滷乾丁	豆乾丁(非基改)	40	千珍豆腐行	(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	45	翔新食品有限公司	(燴) 咖哩魚丸	咖哩粉	適量	鴻發行	(炒) 肉片高麗菜	肉片	10	四季莊食品有限公司		
		白蘿蔔	25	許永霖				絞肉		10	華聯食品工業股份有限公司	馬鈴薯		30	許永霖	高麗菜		50	許永霖			
		玉米塊(非基改)	10	明祥行				冷凍紅蘿蔔		8		紅蘿蔔		25	許永霖	蒜仁		適量	鴻發行			
		高麗菜	20	許永霖				洋蔥		5	許永霖	CAS魚丸		10		紅蘿蔔		10	許永霖			
		紅蘿蔔	10	許永霖								洋蔥		25	許永霖							
副食二																						
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞	季節時蔬	青菜	75	許永霖		
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		
湯	芹香蔬菜湯	香菜	適量	葉素惠	鮮筍粉絲湯	鮮筍	10	許永霖	蔬菜豆腐湯	海帶芽(濕重)	25	許淑杏	玉米大根湯	玉米塊(非基改)	15	明祥行	海芽味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許淑杏		
		高麗菜	15	許永霖		粉絲	5	鴻發行		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		白蘿蔔	10	許永霖		味噌	適量	鴻發行		
		紅蘿蔔	5	許永霖		肉絲	5	華聯食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖						青蔥	適量	陳秋乙		
						高麗菜	35	許永霖														
甜湯																						
水果				水果				水果	1			水果				水果	1					
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶						
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶						
營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中		營養供應比例	年級	高中				
	全穀雜糧類(份)	4.6			全穀雜糧類(份)	4.8			全穀雜糧類(份)	5.1			全穀雜糧類(份)	5.0			全穀雜糧類(份)	5.0		全穀雜糧類(份)	4.5	
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	2.6	
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.9		蔬菜類(份)	1.7	
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)				水果類(份)			水果類(份)	1.0	
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)			乳品類(份)		
	油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
熱量(大卡)	676.4		熱量(大卡)	754.7		熱量(大卡)	771.1		熱量(大卡)	774.2		熱量(大卡)	774.2		熱量(大卡)	729.5						

營養師: 陳育滢

午餐秘書:

主任:

校長: