

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年2月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註	CHO	Pro.	Fat	kcal
2月16日	週五	燕麥飯	茴香燒子排(煮)	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	蔬菜肉絲湯		90	35	31	776
2月17日	週六	白米飯	客家紅蔥雞(炒)	椒麻肉絲干片(炒)	季節時蔬	蘿蔔海結湯	水果	108	34	30	838
2月19日	週一	白米飯	彩椒雞丁(燒)	麻辣凍豆腐(煮)	季節時蔬	金針排骨湯	豆漿	94	45	38	897
2月20日	週二	胚芽飯	干丁府城肉燥(滷)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯		102	34	29	803
2月21日	週三	鍋燒湯飯	炙燒雞排(燒)	椒粒白花菜(炒)	季節時蔬	鍋燒什錦飯湯		92	33	30	765
2月22日	週四	白米飯	鹹香鐵板肉(炒)	香菇肉羹(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露		102	32	28	786
2月23日	週五	燕麥飯	椰香咖哩雞(燴)	芹香干片(炒)	季節時蔬	薑絲紫菜湯	水果	109	36	31	862
2月26日	週一	古早味油飯	沙茶豬柳(炒)	酥炸芋丸(炸)	季節時蔬	海芽豆腐湯	牛奶	119	40	35	956
2月27日	週二	胚芽飯	歐爸韓式魚丁(煮)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯		100	31	27	773
2月28日	週三										
2月29日	週四	白米飯	和風爆炒雞丁(炒)	豆豉燴豆腐(燴)	季節時蔬	芹香玉米湯		96	35	30	796

【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

營養師：陳育滄

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 113年1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	2月19日 星期一				2月20日 星期二				2月21日 星期三				2月22日 星期四				2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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	鍋燒湯飯	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業				
						胚芽(生)	15	甫洲實業													燕麥(生)	15	甫洲實業	
主菜	(燒) 醬燒雞丁	彩椒	10	許永霖	干丁府城肉燥(滷)	絞肉	75	永興肉品有限公司	(燒) 炙燒雞排	雞排	125	永興肉品有限公司	(炒) 鹹香鐵板肉	肉片	85	永興肉品有限公司	(燴) 椰香咖哩雞	咖哩粉	適量	鴻發行	咖哩粉	適量	鴻發行	
		雞丁(骨)	75	大發興家畜行		洋蔥	35	許永霖						洋蔥	15	許永霖		雞丁(少骨)	90	大發興家畜行	雞丁(少骨)	90	大發興家畜行	
		醬油	適量	鴻發行		豆干(非基改)	15	千珍豆腐行						黑胡椒粒	適量	鴻發行		馬鈴薯	25	許永霖	馬鈴薯	25	許永霖	
		洋蔥	25	許永霖		蝦米	適量	鴻發行										紅蘿蔔	25	許永霖	紅蘿蔔	25	許永霖	
副食一	(煮) 麻辣凍豆腐	凍豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行	螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	鴻發行	(炒) 椒粒白花菜	黑胡椒	適量	鴻發行	(煮) 香菇肉羹	肉絲	5	永興肉品有限公司	(炒) 芹香干片	芹菜	15	許永霖	芹菜	15	許永霖	
		麻油	適量	鴻發行		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		大白菜	40	許永霖		豆干(非基改)	45	千珍豆腐行	豆干(非基改)	45	千珍豆腐行	
		豆皮(非基改)	5	千珍豆腐行		高麗菜	30	許永霖		白花菜	55	福新食品有限公司		桶筍絲	15	鴻發行								
		高麗菜	35	許永霖		絞肉	5	永興肉品有限公司						香菇乾絲	適量	鴻發行								
						醬油	適量	鴻發行						紅蘿蔔	10	許永霖								
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	80	許永霖	青菜	80	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	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	鍋燒什錦飯湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	鴻發行	紫菜(濕重)	30	鴻發行	
		龍骨	5	永興肉品有限公司		雞蛋	5	吳昭蛋行		肉絲	5	永興肉品有限公司		西谷米	10	蔡令文		薑絲	適量	鴻發行	薑絲	適量	鴻發行	
		高麗菜	15	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	40	許永霖						雞蛋	10	吳昭蛋行	雞蛋	10	吳昭蛋行	
		乾香菇	0	鴻發行						紅蘿蔔	5	許永霖												
											魚丸	10		福新食品有限公司										
甜湯																								
水果				水果				水果				水果				水果	水果	1						
豆漿	豆漿	1		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	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中					
	全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.8		全穀雜糧類(份)	5.8			
	豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.3			
	蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.5			
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0		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)	860.6			熱量(大卡)	803.2			熱量(大卡)	765.1			熱量(大卡)	786.5			熱量(大卡)	862.4		熱量(大卡)	862.4			
營養師：陳育滄				午餐秘書：				主任：				校長：												

屏東縣東港鎮東港高中 113年1月第 6 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	2月26日 星期一				2月27日 星期二				2月28日 星期三				2月29日 星期四				1月0日 星期六									
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	寶源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	寶源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	寶源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	寶源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	寶源廠商						
主食	古早味油飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	和風爆炒雞	白米(生)	110	甫洲實業	和風爆炒雞	白米(生)	110	甫洲實業						
		油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業		胚芽(生)	15	甫洲實業		雞丁(骨)	95	大發興家禽行		雞丁(骨)	95	大發興家禽行		雞丁(骨)	95	大發興家禽行						
		油飯配料(蝦米)		甫洲實業		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		馬鈴薯	30	許永霖		馬鈴薯	30	許永霖		馬鈴薯	30	許永霖						
主菜	(炒)沙茶豬柳	沙茶	適量	鴻發行	丁(煮)歐爸韓式魚	魚丁	80	國寶水產行	丁(炒)和風爆炒雞	和風醬	適量	許永霖	和風爆炒雞	和風醬	適量	許永霖	和風爆炒雞	和風醬	適量	許永霖	和風爆炒雞	和風醬	適量	許永霖		
		豬柳	80	許永霖		韓式泡菜	10	寶蘭食品企業社		洋蔥	10	許永霖		洋蔥	10	許永霖		洋蔥	10	許永霖						
		油菜	35	許永霖		大白菜	25	許永霖																		
副食一	(炸)酥芋丸	芋丸	30	翔新食品有限公司	肉末玉米(炒)	玉米粒(非基改)	45	明祥行	豆(燴)燴豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	豆(燴)燴豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	豆(燴)燴豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	豆(燴)燴豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		
						絞肉	10	永祥肉品製業有限公司		絞肉	10	永祥肉品製業有限公司		絞肉	10	永祥肉品製業有限公司		絞肉	10	永祥肉品製業有限公司						
						紅蘿蔔	8	許永霖		紅蘿蔔	5	許永霖		紅蘿蔔	5	許永霖		紅蘿蔔	5	許永霖						
						洋蔥	15	許永霖																		
蔬菜	季節時蔬	青菜	80	許永霖	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	季節時蔬	青菜	75	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		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行						
湯	海芽豆腐湯	海芽(濕重)	20	楊仁榮	蔬菜蛋花湯	高麗菜	30	許永霖	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠		
		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		雞蛋	5	吳昭蛋行		玉米塊(非基改)	20	明祥行		玉米塊(非基改)	20	明祥行		玉米塊(非基改)	20	明祥行						
						青蔥	適量	陳秋乙																		
甜湯																										
水果				水果				水果				水果				水果										
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	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中	營養供應比例	年級	高中	高中							
	全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1		全穀雜糧類(份)	6.1					
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1		豆魚蛋肉類(份)	3.1					
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	0.9			蔬菜類(份)	0.9			蔬菜類(份)	0.9		蔬菜類(份)	0.9					
	水果類(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)	1.0			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)	955.5		熱量(大卡)	773.4		熱量(大卡)	796.1		熱量(大卡)	796.1		熱量(大卡)	796.1		熱量(大卡)	796.1										

營養師: 陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長: