

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
3月1日	週五	燕麥飯	麻油炒肉片(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	水果
3月4日	週一	白米飯	三杯雞(炒)	紅蔘炒蛋(炒)	季節時蔬	日式味噌湯	
3月5日	週二	胚芽飯	香酥雞丁(炸)	什錦滷味(滷)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
3月6日	週三	鍋燒湯飯	炙燒翅小腿(燒)*2	肉絲雙花菜(炒)	季節時蔬	鮮蔬什錦飯湯	
3月7日	週四	白米飯	蔥爆豬柳(炒)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
3月8日	週五	五穀飯	椒粒雞丁(炒)	豆豉豆腐煲(煮)	季節時蔬	玉米白玉排骨湯	水果
3月11日	週一	沙茶炒飯	干丁沙茶肉燥(滷)	豆沙香酥丸(炸)*1	季節時蔬	藥膳肉絲湯	牛奶
3月12日	週二	胚芽飯	洋芋雞丁(炒)	日式關東煮(煮)	季節時蔬	香菇高麗菜湯	
3月13日	週三	糙米飯	冰糖豬腳(滷)	日式洋蔥炒蛋(炒)	季節時蔬	海芽豆腐湯	
3月14日	週四	什錦炒飯	滷香豬排(滷)*1	什錦炒料(炒)	香炒青花菜(炒)	香酥麥克雞塊(炸)*2	果汁
3月15日	週五	什錦炒麵	炒麵配料(炒)	紅豆麵包(烤)			果汁
3月18日	週一	糙米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	肉片壽喜鍋(煮)	季節時蔬	四神肉絲湯	豆漿
3月19日	週二	白米飯	美式炸雞翅(炸)*1	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	柴魚味噌湯	
3月20日	週三	香菇肉羹飯	蘿蔔燒雞(燒)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	蔬菜肉絲湯	
3月21日	週四	白米飯	筍乾海結扣肉(滷)	辣炒肉末粉絲(炒)	有機蔬菜	丁香東白蛋花湯	
3月22日	週五	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	紅蔘滷干丁(滷)	季節時蔬	綠豆粉圓湯	水果
3月25日	週一	白米飯	番薯蜜煮排骨(煮)	韓式年糕(炒)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	
3月26日	週二	胚芽飯	迷迭醬爆雞丁(炒)	麻辣凍豆腐(煮)	季節時蔬	芹香玉米湯	
3月27日	週三	紫米飯	塔塔香肉燥(滷)	毛豆炒蛋(炒)	季節時蔬	鮮筍粉絲湯	
3月28日	週四	白米飯	蔥爆魚丁(炒)	洋芋薯地瓜(炸)	有機蔬菜	高麗菜肉絲湯	
3月29日	週五	鍋燒麵	台式炸雞丁(炸)	開陽黃金蛋(炒)	季節時蔬	鍋燒什錦湯	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

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 840 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				1月0日星期六				3月1日星期五									
	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													燕 麥 飯	白米(生)	95	甫洲實業						
															燕麥(生)	15	甫洲實業					
主 菜													麻 油 炒 肉 片	肉片	80	庫懋食品企業社						
															洋蔥	15	許永霖					
															麻油	適量	鴻發行					
副 食 一													螞 蟻 上 樹	粉絲	10	合懋商行						
															紅蘿蔔	10	許永霖					
															高麗菜	30	許永霖					
															絞肉	5	庫懋食品企業社					
														醬油	適量	金寶順商行						
蔬 菜													季 節 時 蔬	青菜	75	許永霖						
															薑蒜	適量	陳藝方					
湯													蘿 蔔 肉 絲 湯	蘿蔔	25	許永霖						
															肉絲	10	庫懋食品企業社					
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	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)				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)			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)			蔬菜類(份)		
	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)				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)			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)		
營養師：陳育凜				午餐秘書：				主任：				校長：										

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 840 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	3月4日星期一				3月5日星期二				3月6日星期三				3月7日星期四				3月8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	南洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	鍋燒湯飯	白米(生)	110	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	五穀飯	白米(生)	95	南洲實業	五穀(生)	15	鴻發行					
主菜	(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炸) 香酥雞丁	雞丁(純肉)	90	廣發有限公司	(炙燒) 翅小2	翅小腿	85		(炒) 蔥爆豬柳	青蔥	適量	陳秋乙	(炒) 椒粒雞丁	胡椒粒	適量	鴻發行	雞丁(骨)	110	大發興家禽行	洋蔥	20	許永霖		
		九層塔	適量	葉素惠		地瓜粉	適量				豬柳	80		許永霖														
		辣椒(干)	適量	鴻發行								洋蔥		30	許永霖													
		米血	10	瑞新食品有限公司																								
副食一	(炒) 紅蔘炒蛋	紅蘿蔔	40	許永霖	(滷) 什錦滷味	豆皮(非基改)	5	千珍豆腐行	(炒) 肉絲雙花菜	肉絲	12	千珍豆腐行	(炒) 客家小炒	肉絲	5	千珍豆腐行	(煮) 豆腐煲	豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行	豆豉	適量	合懋商行	洋蔥	10	許永霖		
		雞蛋	50	吳昭蛋行		紅蘿蔔	10	許永霖		白花菜	30	瑞新食品有限公司		芹菜	10	許永霖												
		青蔥	適量	陳秋乙		白蘿蔔	35	許永霖		綠花菜	40	瑞新食品有限公司		青蔥	適量	陳秋乙		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行	紅蘿蔔	10	許永霖					
						油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		蒜仁	適量	陳藝方		魷魚乾	適量	葉素惠												
						肉片	5	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	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	陳藝方					
		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方																				
湯	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	鮮蔬什錦飯湯	雞蛋	15	吳昭蛋行	銀耳蓮子湯	銀耳蓮子包	適量		玉米白玉排骨湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	芋頭	10	許永霖	白蘿蔔	15	許永霖		
		青蔥	適量	陳秋乙		紫菜(濕重)	20	鴻發行		肉絲	10	千珍豆腐行																
		豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	40	許永霖																
		小魚干	1	葉素惠						紅蘿蔔	5	許永霖																
甜湯									魚丸	10	瑞新食品有限公司																	
									CAS甜不辣	10	瑞新食品有限公司																	
水果				水果				水果				水果				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	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	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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.8						
	豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.4			豆魚蛋肉類(份)	2.4						
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.3						
	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)	762.8			熱量(大卡)	826.5			熱量(大卡)	747.5			熱量(大卡)	809.7			熱量(大卡)	793.9			熱量(大卡)	793.9						
	營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌										
	主任	午餐秘書:			主任	午餐秘書:			主任	午餐秘書:			主任	午餐秘書:			主任	午餐秘書:										
校長	校長:			校長	校長:			校長	校長:			校長	校長:			校長	校長:											

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 840 人

*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商: 庠戀食品企業社 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: 庠戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	3月11日星期一				3月12日星期二				3月13日星期三				3月14日星期四				3月15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	沙茶炒飯	沙茶粉		合懋商行	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	什錦炒飯	白米	120	南區農糧署	什錦炒麵	麵食	350	森森食品股份有限公司
		白米(生)	110	甫洲實業		胚芽(生)	15	甫洲實業		糙米(生)	15	甫洲實業		醬油		金寶順商行		什錦炒料		
主菜	干丁沙茶肉(滷)	洋蔥	25	許永霖	洋芋雞丁(炒)	馬鈴薯	20	許永霖	冰糖豬腳(滷)	冰糖	適量	合懋商行	(滷) * 1	豬排	75	四華旺食品有限公司	(炒) 配料	高麗菜	50	許永霖
		絞肉	80	永新食品工業股份有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家畜行		豬腳	40	四華旺食品有限公司		肉絲	30	華聯食品工業股份有限公司		肉絲	30	許永霖
		豆乾丁(非基改)	10	千珍豆腐行						肉角	45	四華旺食品有限公司						洋蔥	30	許永霖
																		紅蘿蔔	10	許永霖
副食一	(豆炸沙香酥丸) * 1	豆沙丸	35	瑞新食品有限公司	日式關東煮(煮)	紅蘿蔔	12	許永霖	日式洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥	15	許永霖	(炒) 什錦炒料	肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司	(烤) 紅豆麵包	薑	適量	鴻發行
						白蘿蔔	25	許永霖		雞蛋	55	吳昭蛋行		紅蘿蔔	20	許永霖		紅豆麵包	80	蟻群食品行
						玉米塊(非基改)	15	明祥行		柴魚片	適量	合懋商行		青蔥	適量	陳秋乙				
						豆皮(非基改)	10	千珍豆腐行						玉米粒(非基改)	35	明祥行				
						肉片	10	華聯食品工業股份有限公司						洋蔥	30	許永霖				
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	香炒青花菜(炒)	青花菜	20	瑞新食品有限公司				
		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方								
湯	藥膳肉絲湯	藥膳包	適量	鴻發行	香菇高麗菜湯	高麗菜	35	許永霖	海芽豆腐湯	海芽(濕重)	10	許詠修	香炒麥克雞塊(炸) * 2	麥克雞塊	40	瑞新食品有限公司				
		白蘿蔔	40	許永霖		香菇乾絲	適量	合懋商行		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行								
		肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司		肉絲	5	華聯食品工業股份有限公司												
甜湯																				
	水果				水果				水果				水果	果汁	1		水果	果汁	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	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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.8	
		豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	0.9	
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	0.7			蔬菜類(份)	0.9	
		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)	1.0			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)	905.6			熱量(大卡)	779.2			熱量(大卡)	761.8			熱量(大卡)	889.5			熱量(大卡)	675.9	
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 840 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	3月18日星期一				3月19日星期二				3月20日星期三				3月21日星期四				3月22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)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	香菇肉羹飯	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	義式肉醬麵	麵食	400	森森食品開發有限公司					
		糙米(生)	15	甫洲實業																					
主菜	塔香爆炒雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(美式炸雞翅)	三節翅	85	廣登有限公司	(蘿蔔燒雞)	蘿蔔	20	許永霖	肉(滷)	筍乾	25	鴻發行	(增)義式肉醬	絞肉	55	森森食品開發有限公司	絞肉	55	森森食品開發有限公司		
		九層塔	適量	葉素惠		地瓜粉	適量	廣登有限公司		雞丁(骨)	95	大發興家禽行		肉角	85	四喜食品有限公司		洋蔥	20	許永霖	洋蔥	20	許永霖		
		辣椒(干)	適量	鴻發行						醬油	適量	金寶順商行		海結	10	許詠修		紅蘿蔔	15	許永霖	紅蘿蔔	15	許永霖		
		米血	10	瑞新食品有限公司						洋蔥	15	許永霖						玉米粒(非基改)	25	明祥行	玉米粒(非基改)	25	明祥行		
副食一	(煮)肉片(煮)喜鍋	肉片	15	中華食品工業股份有限公司	(增)雙醬豆腐	豆瓣醬	適量	金寶順商行	(煮)香菇肉羹	肉絲	20	中華食品工業股份有限公司	(炒)辣炒肉末粉絲	粉絲	10	合懋商行	(滷)紅蔘滷千丁	紅蘿蔔	12	許永霖	紅蘿蔔	12	許永霖		
		油豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		醬油	適量	金寶順商行		大白菜	40	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行	豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行		
		紅蘿蔔	20	許永霖		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		桶筍絲	15	鴻發行		高麗菜	35	許永霖									
		玉米塊(非基改)	15	明祥行		絞肉	5	森森食品開發有限公司		香菇乾絲	適量	合懋商行		絞肉	5	森森食品開發有限公司		醬油	適量	金寶順商行					
		白蘿蔔	40	許永霖						紅蘿蔔	10	許永霖													
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	80	王重鈞	季節時蔬	青菜	85	許永霖	青菜	85	許永霖		
		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方	薑蒜	適量	陳藝方		
湯	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	柴魚味噌湯	柴魚	適量	合懋商行	蔬菜肉絲湯	高麗菜	15	許永霖	丁香東白蛋花湯	小魚干	5	葉素惠	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	綠豆	15	鴻發行		
		肉絲	10	中華食品工業股份有限公司		海帶芽(濕重)	30	許詠修		肉絲	10	中華食品工業股份有限公司		山東白菜	20	許永霖		粉圓	10	蔡令文	粉圓	10	蔡令文		
						味噌	適量	合懋商行						雞蛋	10	吳昭蛋行		砂糖	適量	合懋商行	砂糖	適量	合懋商行		
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)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.0		全穀雜糧類(份)	8.3				
	豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.4			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	2.7				
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.3				
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				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)	846.3			熱量(大卡)	711.0			熱量(大卡)	755.9			熱量(大卡)	821.3			熱量(大卡)	821.3		熱量(大卡)	987.4				
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：													

屏東縣東港鎮東港高中 113年3月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 840 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	3月25日星期一				3月26日星期二				3月27日星期三				3月28日星期四				3月29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	紫米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	鍋燒麵	麵食	400	鴻發行				
						胚芽(生)	15	甫洲實業						紫米(生)	15	鴻發行					(非意麵)			
主菜	番薯蜜煮排(煮)	中排	20	中華食品工業股份有限公司	丁(炒)醬爆雞	洋蔥	20	許永霖	塔塔(滴)香肉燥	九層塔	適量	葉素惠	蔥爆魚丁(炒)	豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行	台式炸雞丁(炸)	雞丁(骨)	95	大發興家禽行				
		肉角	70	中華食品工業股份有限公司		雞丁(骨)	75	大發興家禽行		絞肉	75	泓利食品有限公司		魚丁	85	國寶水產行								
		砂糖	適量	合懋商行						紅蔥片	適量	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙								
		地瓜	20	*****										洋蔥	10	許永霖								
副食一	(炒)韓式年糕	韓式辣椒醬	適量	金寶順商行	麻辣凍豆腐(煮)	凍豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行	毛豆炒蛋(炒)	毛豆	5	翔新食品有限公司	洋芋薯地瓜(炸)	馬鈴薯條	25	翔新食品有限公司	開陽黃金蛋(炒)	紅蘿蔔	10	許永霖				
		年糕條	35	德祥食品行		麻油	適量	鴻發行		雞蛋	50	吳昭蛋行		地瓜	35	*****		大白菜	55	許永霖				
		山東白菜	35	許永霖		豆皮(非基改)	10	宇倫食品業商行		青蔥	適量	陳秋乙				雞蛋		20	吳昭蛋行					
		紅蘿蔔	10	許永霖		高麗菜	35	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖												
		肉片	5	中華食品工業股份有限公司																				
		豆皮(非基改)	10	宇倫食品業商行																				
蔬菜	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	80	王重鈞	季節時蔬	青菜	75	許永霖				
		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方		薑蒜	適量	陳藝方				
湯	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	鮮筍粉絲湯	鮮筍	10	許永霖	高麗菜肉絲湯	高麗菜	35	許永霖	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行				
		香菜	適量	葉素惠		玉米塊(非基改)	20	明祥行		粉絲	5	合懋商行		肉絲	10	中華食品工業股份有限公司		肉絲	5	中華食品工業股份有限公司				
		龍骨	適量	*****						肉絲	5	中華食品工業股份有限公司		高麗菜	35	許永霖		高麗菜	40	許永霖				
																紅蘿蔔		5	許永霖					
																魚丸		10	翔新食品有限公司					
甜湯																								
水果				水果				水果				水果				水果	水果	1						
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶								
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶								
營養供應比例	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)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.7					
		豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7					
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.9					
		水果類(份)				水果類(份)				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)						
		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)	883.1			熱量(大卡)	833.7			熱量(大卡)	800.1			熱量(大卡)	765.7			熱量(大卡)	887.2					

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：