

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年4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
4月1日	週一	白米飯	甘味菜脯雞(炒)	玉米三色(炒)	季節時蔬	高麗菜香菇湯		97	31	27	759
4月2日	週二	胚芽飯	蔥爆豬柳(炒)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	紫菜蛋花湯 E		89	37	32	795
4月3日	週三	什錦湯飯 A	鹹酥雞(炸)	玉兔包(蒸)	季節時蔬	什錦飯湯 A		105	32	28	797
4月4日	週四										
4月5日	週五										
4月8日	週一	白米飯	香酥豬排(炸)*1	客家小炒(炒)	季節時蔬	筍絲排骨湯		89	37	33	800
4月9日	週二	胚芽飯	爆炒胸丁(炒)	油腐粉絲堡(炒)	季節時蔬	芹香玉米湯		101	35	30	815
4月10日	週三	鍋燒麵	塔香爆炒雞丁(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	鍋燒什錦湯 E		125	34	27	886
4月11日	週四	白米飯	蘿蔔中排丁(滷)	茄汁炒蛋(炒) E	有機蔬菜	綠豆粉圓湯		108	34	29	831
4月12日	週五	紫米飯	港式蔥油雞(炒)	香菇白菜羹(煮)	季節時蔬	大瓜肉絲湯	水果	106	30	27	791
4月15日	週一	白米飯	滷香雞排(滷)*1	肉末炒寶玉(炒)	季節時蔬	筍絲粉絲湯	果汁	101	32	28	788
4月16日	週二	胚芽飯	筍干燒肉(燒)	甜不辣關東煮(煮)	季節時蔬	四神肉絲湯		95	37	32	815
4月17日	週三	白米飯	沙沙雞丁(炒)	塔塔香豆腐(燴)	季節時蔬	東白肉絲湯		94	33	29	770
4月18日	週四	麻油炒飯	無錫排骨(燒)	香甜芋泥包(蒸)	有機蔬菜	柴魚味噌湯		110	33	27	816
4月19日	週五	薏仁飯	玉米麻油雞(煮)	蘿蔔滷干丁(滷)	季節時蔬	番茄蛋花湯 E	水果	107	36	32	858
4月22日	週一	白米飯	三杯雞(炒)	紅蔘菜脯蛋(炒) E	季節時蔬	藥膳肉絲湯 I	豆漿	94	39	33	833
4月23日	週二	胚芽飯	冰糖肉角豬腳(滷)	豆包茄汁花菜(炒)	季節時蔬	玉米濃湯 E		94	31	28	751
4月24日	週三	白米飯	椒粒雞丁(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	金針排骨湯		98	31	27	761
4月25日	週四	古早味油飯	鹹香鐵板肉片(炒)	香酥糯米糕捲(炸)*1	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯		99	33	29	784
4月26日	週五	五穀飯	菠蘿雞丁(炒)	麻辣豆腐煲(煮)	季節時蔬	芋頭西米露	水果	116	33	28	851
4月29日	週一	白米飯	香酥雞丁(炸)	毛豆炒蛋(炒) E	季節時蔬	香根蘿蔔湯	牛奶	101	45	41	950
4月30日	週二	胚芽飯	麻油爆炒魚丁(炒)	芹香肉絲干片(炒)	季節時蔬	紫菜薑絲湯 E		95	37	32	813

【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：陳育滢

午餐秘書：

主任：

校長：

※本廠使用之豬肉及其製品產地來源皆為台灣

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜標示注意易引起過敏食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶及羊奶、E蛋、F堅果、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J類使用亞硝酸鹽類等及其製品)

屏東縣東港鎮東港高中 113年4月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 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	4月8日 星期一				4月9日 星期二				4月10日 星期三				4月11日 星期四				4月12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	鍋燒麵	麵食	400	大益食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	紫米飯	白米(生)	95	甫洲實業					
						胚芽(生)	15	甫洲實業			(非意麵)			鴻發行								紫米(生)	15	鴻發行	
主菜	(炸) 香酥豬排 * 1	豬排	80	四季莊食品有限公司	爆炒胸丁	洋蔥	15	許永霖	丁(炒)	雞丁(少骨)	85	大發興家禽行	蘿蔔中排丁	白蘿蔔	35	許永霖	(炒) 蔥油雞	青蔥	適量	陳秋乙	雞丁(骨)	雞丁(骨)	95	大發興家禽行	
						雞胸肉	80	許永霖			九層塔	適量		葉素惠		紅蘿蔔		15	許永霖			薑絲	適量	鴻發行	
												辣椒(干)		適量	鴻發行			中排肉	40	許永霖			洋蔥	15	許永霖
												米血		10	翔新食品有限公司			肉角	40	四季莊食品有限公司					
副食一	(炒) 客家小炒	肉絲	5	中華食品工業股份有限公司	油豆腐炒粉絲堡	油豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	茄汁炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(煮) 香菇白菜羹	肉絲	10	中華食品工業股份有限公司	肉絲	肉絲	10	中華食品工業股份有限公司	
		芹菜	10	許永霖		冬粉	10	合懋商行		地瓜	30	許永霖		洋蔥	15	許永霖		大白菜	40	許永霖					
		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	35	許永霖						番茄醬	適量	金寶順商行		桶筍絲	15	鴻發行					
		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		紅蘿蔔	10	許永霖										香菇乾絲	適量	合懋商行					
		魷魚乾	適量	葉素惠														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	75	許永霖	季節時蔬	青菜	85	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	季節時蔬	青菜	75	許永霖	
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳					
湯	筍絲排骨湯	筍絲	30	鴻發行	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	鍋燒什錦湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	大瓜肉絲湯	大黃瓜	20	許永霖					
		龍骨	適量	許永霖		玉米塊(非基改)	20	明祥行		肉絲	15	許永霖		粉圓	10	蔡令文		肉絲	10	許永霖					
										高麗菜	35	許永霖		砂糖	適量	合懋商行									
										紅蘿蔔	5	許永霖													
									魚丸	10	翔新食品有限公司														
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	7.9			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	5.5							
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5							
	蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.8							
	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)	799.7			熱量(大卡)	814.8			熱量(大卡)	885.9			熱量(大卡)	831.5			熱量(大卡)	791.4							
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4月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 人

*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 庫戀食品企業社

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: 庫戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	4月15日星期一				4月16日星期二				4月17日星期三				4月18日星期四				4月19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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	麻油炒飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業						
主菜	(滷) * 1 滷香雞排	雞排	110		(燒) 筍干燒肉	豬肉	75	四喜莊食品有限公司	(炒) 沙雞丁	雞丁(骨)	90	大發興家禽行	(燒) 無錫排骨	白蘿蔔	25	許永霖	(煮) 玉米麻油雞	玉米塊(非基改)	15	明祥行						
副食一	(炒) 寶玉 肉末炒寶玉	玉米粒(非基改)	35	明祥行	(煮) 甜不辣關東煮	紅蘿蔔	12	許永霖	(燴) 香豆腐	九層塔	適量	葉素惠	(蒸) 芋泥包	芋泥包	40	明祥食品有限公司	(滷) 滷千丁	白蘿蔔	15	許永霖						
		洋蔥	25	許永霖		白蘿蔔	30	許永霖		豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行						豆干(非基改)	50	千珍豆腐行						
		紅蘿蔔	15	許永霖		玉米塊(非基改)	15	明祥行		洋蔥	15	許永霖														
		絞肉	10	永新食品有限公司		豆皮(非基改)	10	千禧莊食品企業社		紅蘿蔔	10	許永霖														
						肉片	10	永新食品有限公司																		
						甜不辣	10	劉建良																		
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	75	王重鈞	季節時蔬	青菜	85	許永霖						
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳						
湯	筍絲粉絲湯	桶筍	25	鴻發行	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	東白肉絲湯	大白菜	30	許永霖	柴魚味噌湯	柴魚	適量	合懋商行	番茄蛋花湯	番茄	35	許永霖						
		粉絲	5	合懋商行		肉絲	10	永新食品有限公司		肉絲	10	永新食品有限公司		海帶芽(濕重)	30	許詠修		雞蛋	10	吳昭蛋行						
		肉絲	5	永新食品有限公司						紅蘿蔔	5	許永霖		味噌	適量	合懋商行		香菜	適量	葉素惠						
																		蒜片	適量	陳藝芳						
甜湯																										
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)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.7				
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.3				
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.4				
	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)	787.9			熱量(大卡)	815.4			熱量(大卡)	769.5			熱量(大卡)	816.2			熱量(大卡)	857.6			熱量(大卡)	857.6				
	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				營養師：陳育煌					
	午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：					

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4月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 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	4月22日星期一				4月23日星期二				4月24日星期三				4月25日星期四				4月26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	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	古早味油飯	白米(生)	110	南洲實業	五穀飯	白米(生)	95	南洲實業		
						胚芽(生)	15	南洲實業						油飯配料(紅蔥頭)		南洲實業		油飯配料(蝦米)		南洲實業	五穀(生)	15
主菜	(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	75	大發興家禽行	腳(滷) 冰糖肉角豬	冰糖	適量	合懋商行	(炒) 椒粒雞丁	胡椒粒	適量	鴻發行	片(炒) 鹹香鐵板肉	醬油	適量	金寶順商行	(炒) 菠蘿雞丁	鳳梨罐頭	10	合懋商行		
		九層塔	適量	葉素惠		豬腳	55	四華莊食品有限公司		雞丁(骨)	110	大發興家禽行		肉片	90	金寶順商行		洋蔥	25	許永霖		
		辣椒(干)	適量	鴻發行		肉角	45	四華莊食品有限公司		洋蔥	20	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		
		米血	10	瑞新食品有限公司								蒜仁		適量	陳藝芳	番茄醬		適量	金寶順商行			
副食一	(炒) 紅蔘菜脯蛋	紅蘿蔔	30	許永霖	(炒) 豆包茄汁花菜	豆包(非基改)	10	宇信旺泰食品社	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	香酥糯米糕捲	紫米糕捲	30		(煮) 麻辣豆腐煲	豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行		
		菜脯	適量	鴻發行		白花菜	55	瑞新食品有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		金針菇	10	許永霖						
		雞蛋	50	吳昭蛋行						高麗菜	30	許永霖		肉片	10	金寶順商行		高麗菜	25	許永霖		
										絞肉	5	宏新肉品貿易有限公司										
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		
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		
湯	藥膳肉絲湯	藥膳包	適量	鴻發行	玉米濃湯	玉米粒(非基改)	12	明祥行	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	肉絲蔬菜湯	肉絲	5	鴻發行	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖		
		白蘿蔔	30	許永霖		雞蛋	5	吳昭蛋行		龍骨	10	鴻發行		高麗菜	30	許永霖		西谷米	10	蔡令文		
		肉絲	10	鴻發行		馬鈴薯	10	許永霖		高麗菜	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖						
						紅蘿蔔	5	許永霖		乾香菇	0	合懋商行										
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)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.3				
	豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.7				
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			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				
	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)	832.9			熱量(大卡)	750.9			熱量(大卡)	761.2			熱量(大卡)	783.9			熱量(大卡)	851.5				
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4月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 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	4月29日星期一				4月30日星期二				1月0日星期六				1月0日星期六									
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						
主食	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業														
						胚芽(生)	15	甫洲實業														
主菜	(炸) 香酥雞丁	雞丁(純肉)	75	*****	丁(炒) 麻油爆炒魚	麻油	適量	鴻發行														
		地瓜粉	適量	廣登有限公司		米血	12	福新食品有限公司														
		洋蔥	15	許永霖		魚丁	80	國寶水產行														
						薑片	適量	鴻發行														
					洋蔥	30	許永霖															
副食一	(炒) 毛豆炒蛋	毛豆	5	福新食品有限公司	芹香肉絲干片(炒)	芹菜	15	許永霖														
		雞蛋	50	吳昭蛋行		肉絲	12	*****														
		青蔥	適量	陳秋乙		豆干片(非基改)	40	千珍豆腐行														
		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	85	許永霖														
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳														
湯	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	紫菜薑絲湯	紫菜(濕重)	20	永順成行														
		香菜	適量	葉素惠		薑絲	適量	鴻發行														
		龍骨	適量	*****																		
甜湯																						
水果				水果				水果				水果										
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			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)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			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)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			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)	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)		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)	949.6		熱量(大卡)	812.6		熱量(大卡)		熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)								
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：										