

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年5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
5月1日	週三	蠔油炒飯	蝦米肉燥(滷)	白菜粉條煲(炒)	季節時蔬	金針肉絲湯		98	33	29	779
5月2日	週四	薏仁飯	玉米麻油雞(煮)	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜	香根雙蘿湯		92	33	29	767
5月3日	週五	白米飯	醬炒豬柳(炒)	芹香干片(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯 E	水果	105	38	33	868
5月6日	週一	白米飯	韓式肉片(炒)	紅蔘炒蛋(炒)E	季節時蔬	雪片蔬菜湯	果汁	92	34	30	775
5月7日	週二	胚芽飯	鹹酥雞(炸)	彩椒香嫩豆腐(燴)	季節時蔬	香根玉米湯		96	34	29	784
5月8日	週三	茄汁炒飯	黑胡椒豬柳(炒)	紫米糕捲(炸)*1	季節時蔬	番茄蛋花湯 E		117	32	27	836
5月9日	週四	白米飯	BBQ炙燒三節翅(燒)*1	肉絲雙花菜(炒)	有機蔬菜	綠豆地瓜湯		104	32	27	787
5月10日	週五	五穀飯	蘿蔔燒雞(燒)	客家小炒(炒)	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果	104	34	30	826
5月13日	週一	麥片飯	筍乾燒肉(燒)	開陽黃金蛋(炒)E	季節時蔬	蔬菜什錦湯	豆漿	93	40	34	837
5月14日	週二	味噌拉麵	日式豬排(炸)*1	滷香油腐(滷)*1	季節時蔬	味噌豚骨湯		94	38	33	822
5月15日	週三	糙米飯	三杯雞(炒)	韓式鍋物(煮)	季節時蔬	四神肉絲湯		96	36	31	807
5月16日	週四	白米飯	杏鮑番薯子排(滷)	玉米炒蛋(炒)E	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯		98	37	32	829
5月17日	週五	什錦飯湯	椒粒雞丁(炒)	甜香芋泥包(蒸)	季節時蔬	古早味什錦飯湯	水果	133	31	26	883
5月20日	週一	白米飯	塔香豬柳(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	牛奶	117	40	36	952
5月21日	週二	胚芽飯	蔥爆雞丁(炒)	紅蔘滷乾丁(滷)	季節時蔬	日式味噌湯		90	35	31	780
5月22日	週三	白米飯	炙燒翅小腿(燒)*2	雙醬蔭豉豆腐(燴)	季節時蔬	薑絲紫菜湯 E		88	31	29	735
5月23日	週四	白米飯	香酥肉角(炸)	甜不辣燉蘿蔔(煮)	有機蔬菜	銀耳蓮子湯		96	31	28	758
5月24日	週五	紫米飯	咖哩雞(燴)	茄汁炒蛋(炒)E	季節時蔬	高麗菜香菇湯	水果	108	32	28	815
5月27日	週一	白米飯	冰糖豬腳(滷)	上海炒年糕(炒)	季節時蔬	玉米排骨湯		107	32	27	804
5月28日	週二	胚芽飯	客家紅蔥雞(炒)	海帶結滷味(滷)	季節時蔬	東白雪片湯 E		99	32	28	780
5月29日	週三	糙米飯	蔥燒排骨(滷)	蔬菜炸拼盤(炸)	季節時蔬	馬鈴薯濃湯 E		105	32	27	792
5月30日	週四	白米飯	韓式魚丁(煮)	越式寬粉煲(煮)	有機蔬菜	筍絲排骨湯		105	32	27	792
5月31日	週五	義式肉醬麵	香酥雞丁(炸)	茄汁肉醬(燴)	季節時蔬	金針香菇湯	水果	129	46	37	1033

【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：

※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】於午餐菜單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5月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 880 人

*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 摩戀食品企業社 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: 摩戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	5月13日星期一				5月14日星期二				5月15日星期三				5月16日星期四				5月17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	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業	味噌拉麵	小拉麵	350	永基食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	什錦飯湯	白米(生)	120	甫洲實業				
		麥片(生)	15	甫洲實業																				
主菜	(燒) 筍乾燒肉	筍乾	25	鴻發行	(炸) * 1 日式豬排	豬排(肉)	80	四喜洋行有限公司	(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家商行	排(滷) 杏鮑番薯子	中排	35	摩戀食品企業社	(炒) 椒粒雞丁	胡椒粒	適量	鴻發行				
		肉角	80	摩戀食品企業社		地瓜粉	適量	廣發有限公司		九層塔	適量	葉素惠		肉角	55	摩戀食品企業社		雞丁(骨)	85	大發興家商行				
		紅蔥片	適量	鴻發行						辣椒(干)	適量	鴻發行		杏鮑菇	10	許永霖		洋蔥	25	許永霖				
										米血	10	翔新食品有限公司		地瓜	15	摩戀食品企業社								
副食一	(炒) 開陽黃金蛋	紅蘿蔔	10	許永霖	(滷) * 1 滷香油腐	油豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行	(煮) 韓式鍋物	白蘿蔔	35	許永霖	(炒) 玉米炒蛋	玉米粒(非基改)	25	明祥行	(蒸) 甜香芋泥包	芋泥包	40	翔新食品有限公司				
		大白菜	55	許永霖		洋蔥	15	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		雞蛋	50	吳昭蛋行								
		雞蛋	20	吳昭蛋行						肉片	10	摩戀食品企業社		青蔥	適量	陳秋乙								
										玉米塊(非基改)	10	明祥行												
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	85	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				
		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	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	味噌豚骨湯	肉片	10	摩戀食品企業社	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	鮮筍肉絲湯	鮮筍絲	35	許永霖	古早味什錦飯湯	雞蛋	5	吳昭蛋行				
		香菜	適量	葉素惠		楠筍	15	鴻發行		肉絲	10	摩戀食品企業社		肉絲	10	摩戀食品企業社		肉絲	5	摩戀食品企業社				
		高麗菜	25	許永霖		海帶芽(濕重)	20	許詠修										高麗菜	40	許永霖				
		雞蛋	10	吳昭蛋行		味噌	適量	合懋商行										紅蘿蔔	5	許永霖				
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	7.3						
	豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.1						
	蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2			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)	836.7			熱量(大卡)	822.4			熱量(大卡)	806.7			熱量(大卡)	829.0			熱量(大卡)	883.0						
	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							
主任				主任				主任				主任				主任								
校長				校長				校長				校長				校長								

屏東縣東港鎮東港高中 113年5月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 880 人

*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 摩戀食品企業社 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: 摩戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	5月20日星期一				5月21日星期二				5月22日星期三				5月23日星期四				5月24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	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	紫米飯	白米(生)	95	南洲實業				
						胚芽(生)	15	南洲實業													紫米(生)	15	鴻發行	
主菜	(炒) 塔香豬柳	豬柳	80	摩戀食品企業社	(炒) 蔥爆雞丁	青蔥	適量	陳秋乙	(炙燒) 翅小腿	翅小腿	90	摩戀食品企業社	(炸) 香酥肉角	肉角	90	摩戀食品企業社	(燴) 咖哩雞	雞肉(骨)	75	大發興家商行				
		九層塔	適量	葉素惠		雞丁(骨)	90	大發興家商行		地瓜粉	適量	廣登有限公司		咖哩粉	適量	合懋商行								
		洋蔥	30	許永霖		香油	適量	鴻發行						馬鈴薯	15	許永霖								
						洋蔥	25	許永霖						紅蘿蔔	10	許永霖								
副食一	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	(滷) 紅蔘滷乾丁	紅蘿蔔	12	許永霖	(燴) 雙醬蔴豉豆腐	豆瓣醬	適量	金寶順商行	(煮) 甜不辣燉蘿蔔	甜不辣	15	劉建良	(炒) 茄汁炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行				
		地瓜	30	摩戀食品企業社		豆乾丁(非基改)	45	千珍豆腐行		醬油	適量	金寶順商行		白蘿蔔	35	許永霖		洋蔥	15	許永霖				
										豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		紅蘿蔔	25	許永霖					番茄醬	適量	金寶順商行	
										青蔥	適量	陳秋乙												
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	85	許永霖	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	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	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	35	許永霖	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行	銀耳蓮子湯	銀耳蓮子包	適量		高麗菜香菇湯	高麗菜	35	許永霖				
		肉絲	10	摩戀食品企業社		青蔥	適量	陳秋乙		薑絲	適量	鴻發行		芋頭	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖				
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	1	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)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.7						
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.7						
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6						
	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)	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)	952.0			熱量(大卡)	779.9			熱量(大卡)	735.4			熱量(大卡)	758.4			熱量(大卡)	815.5						

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5月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 880 人

*食材確認合格打√，不合格打×

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	5月27日星期一				5月28日星期二				5月29日星期三				5月30日星期四				5月31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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	義式肉醬麵	麵食	400	大森食品股份有限公司			
							胚芽(生)	15		甫洲實業													
主菜	(滷) 冰糖豬腳	冰糖	適量	合懋商行	(炒) 客家紅蔥雞	紅蔥片	適量	鴻發行	(滷) 蔥燒排骨	洋蔥	30	許永霖	(煮) 韓式魚丁	大白菜	20	許永霖	(炸) 香酥雞丁	雞丁(純肉)	75	大森食品股份有限公司			
		豬腳	40	恆名旺食品有限公司		雞丁(少骨)	90	大發興家畜行		中排肉	55	華發食品工業股份有限公司		泡菜	5	宏聯食品企業有限公司		地瓜粉	適量	廣發有限公司			
		肉角	55	華發食品工業股份有限公司		醬油	適量	金寶順商行		肉角	40	華發食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		魚丁	80	國寶水產行	洋蔥	15	許永霖
						馬鈴薯	25	許永霖						豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行							
副食一	(炒) 上海炒年糕	年糕條	30	德祥食品行	(滷) 海帶結滷味	米血	10	翔新食品有限公司	(炸) 蔬菜炸拼盤	青花菜	10	翔新食品有限公司	(煮) 越式寬粉煲	肉絲	10	華發食品工業股份有限公司	(燴) 茄汁肉醬	洋蔥	20	許永霖			
		肉絲	10	華發食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		豆干(非基改)	30	千珍豆腐行		寬冬粉	20	合懋商行		絞肉	65	大發興食品有限公司			
		高麗菜	35	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖		杏鮑菇	15	許永霖		豆芽菜	20	葉素惠		番茄醬	適量	金寶順商行			
		香菇乾絲	0.04	合懋商行		油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行						九層塔	適量	葉素惠		紅蘿蔔	15	許永霖			
		紅蘿蔔	10	許永霖		肉片	10	華發食品工業股份有限公司										玉米粒(非基改)	30	明祥行			
		蒜片	適量	陳藝芳		海帶結	10	許詠修															
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			
		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	玉米排骨湯	玉米塊(非基改)	15	明祥行	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	馬鈴薯濃湯	玉米粒(非基改)	10	明祥行	筍絲排骨湯	桶筍絲	20	鴻發行	金針香菇湯	金針乾	5	鴻發行			
		龍骨	適量	華發食品工業股份有限公司		雞蛋	20	吳昭蛋行		雞蛋	15	吳昭蛋行		龍骨	適量	華發食品工業股份有限公司		香菇乾絲	適量	合懋商行			
		香菜	適量	葉素惠		青蔥	適量	陳秋乙		馬鈴薯	15	許永霖		香菜	適量	葉素惠		高麗菜	30	許永霖			
						紅蘿蔔	5	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖											
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				
	全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	7.1					
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	4.4					
	蔬菜類(份)	1.3			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)				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)	804.2			熱量(大卡)	780.2			熱量(大卡)	806.3			熱量(大卡)	792.5			熱量(大卡)	1032.7					
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：											