

庫懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年6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
6月3日	週一	麥片飯	泰式打拋肉(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	筍絲粉絲湯	D 牛奶	118	43	37	978
6月4日	週二	祝福油飯 A	滿分雞腿(炸)*1	E 圓蛋快樂(滷)	有機蔬菜	好彩頭如意湯		89	35	31	777
6月5日	週三	白米飯	蠔油椒粒豬柳(炒)	芹香豆包(炒) I	季節時蔬	金針肉絲湯		90	36	32	795
6月6日	週四	薏仁飯	咖哩魚丁(燴)	甜不辣燉蘿蔔(煮)	季節時蔬	芋香西米露		107	32	27	804
6月7日	週五	鍋燒麵	香酥雞丁(炸)	E 日式和風炒蛋(炒)	季節時蔬	鍋燒什錦湯 E	水果	98	37	33	839
6月10日	週一										
6月11日	週二	白米飯	玉米菇菇燜雞(煮)	豆包炒青花(炒)	季節時蔬	日式味噌湯		95	30	27	736
6月12日	週三	糙米飯	筍干滷豬腳(滷)	三色干丁(炒) I	季節時蔬	雙蘿肉絲湯		93	34	30	784
6月13日	週四	白米飯	蜜汁燒雞(燒)	客家粉絲堡(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯		95	31	27	749
6月14日	週五	燕麥飯	彩椒豬柳(炒)	肉片壽喜鍋(煮)	季節時蔬	香根筍香湯	水果	110	34	30	841
6月17日	週一	什錦飯湯	香酥肉角(炸)	奶皇包(蒸)*1	季節時蔬	腐竹什錦飯湯 E	I 豆漿	116	41	33	923
6月18日	週二	胚芽飯	炙燒雞排(燒)*1	花開富貴(炒)	季節時蔬	香根蘿蔔湯		91	30	28	732
6月19日	週三	白米飯	蔥爆雞丁(炒)	魚丸麻辣燙(煮)	季節時蔬	薑絲紫菜湯 E		92	32	29	754
6月20日	週四	薏仁飯	咖哩燒排肉(燒)	蔥燒豆腐(燴) I	有機蔬菜	綠豆粉圓湯		112	37	31	870
6月21日	週五	白米飯	三杯雞(炒)	香菇肉羹(燴)	季節時蔬	四神肉絲湯	水果	109	30	27	803
6月24日	週一	白米飯	洋芋燒雞(燒)	毛豆滷乾丁(滷) I	季節時蔬	蔬菜豆腐湯 I	果汁	93	33	29	766
6月25日	週二	胚芽飯	蔥爆肉片(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	藥膳肉絲湯		98	33	29	781
6月26日	週三	日式味噌拉麵	鹹酥雞(炸)	E 義式歐姆蛋(炒)	季節時蔬	味噌豚骨湯		84	37	33	779
6月27日	週四	白米飯	梅乾菜雞丁(炒)	麻婆豆腐(燴) I	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 E		89	31	28	731
6月28日	週五	燕麥飯	匈牙利燉肉(煮)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	玉米濃湯	水果	115	33	28	847

【庫懋食品企業社】 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：序懋食品企業社

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：序懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	6月3日星期一				6月4日星期二				6月5日星期三				6月6日星期四				6月7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	祝福油飯	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	鍋燒麵	麵食	150	食品食品股份有限公司					
		麥片(生)	15	甫洲實業		油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業		飯				薏仁(生)	15	鴻發行		(非意麵)		鴻發行					
油飯配料(蝦米)		甫洲實業	雞腿	125		*****	柳(炒)	蠔油			豬柳	75		序懋食品企業社	(燴)	魚丁		88	國寶水產行	(炸)	雞丁(純肉)	75	*****		
			地瓜粉	適量	廣發有限公司	洋蔥	20	許永霖	馬鈴薯	25	許永霖	地瓜粉	適量	廣發有限公司		洋蔥	15	許永霖							
									紅蘿蔔	15	許永霖	洋蔥	15	許永霖											
主菜	(炒)	絞肉	80	永新肉品有限公司	(炸)*1	滿分雞腿			柳(炒)			(燴)			(炸)			(炸)							
		洋蔥	20	許永霖																					
		九層塔	適量	葉素惠																					
		大蒜	適量	陳藝芳																					
副食一	(炒)	玉米粒(非基改)	40	明祥行	(滷)	圓蛋快樂	雞蛋	50	吳昭蛋行	(炒)	芹香豆包	西洋芹	適量	許永霖	(煮)	甜不辣燉蘿蔔	甜不辣	15	劉建良	(炒)	日式和風炒蛋	雞蛋	40	吳昭蛋行	
		絞肉	15	永新肉品有限公司			茶葉蛋酒包	適量	鴻發行			豆包(非基改)	30	序懋食品企業社			白蘿蔔	30	許永霖			洋蔥	30	許永霖	
		紅蘿蔔	10	許永霖								紅蘿蔔	10	許永霖			紅蘿蔔	15	許永霖			柴魚片	適量	合懋商行	
		洋蔥	15	許永霖															肉片			15	序懋食品企業社		
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	有機蔬菜	青菜	85	許永霖	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					
		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	筒絲粉絲湯	桶筍	30	鴻發行	好彩頭如意湯	蘿蔔	35	許永霖	金針肉絲湯	金針	3	鴻發行	芋香西米露	芋頭	10	許永霖	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行					
		粉絲	10	合懋商行		肉絲	10	序懋食品企業社		肉絲	10	序懋食品企業社		西谷米	10	蔡令文		肉絲	5	序懋食品企業社					
		肉絲	5	序懋食品企業社						高麗菜	35	許永霖						高麗菜	40	許永霖					
										乾香菇	0	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	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)	6.6			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	5.0						
		豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.6						
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7						
		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)	978.4		熱量(大卡)	777.1		熱量(大卡)	794.8		熱量(大卡)	804.3		熱量(大卡)	839.4												

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×

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10日星期一				6月11日星期二				6月12日星期三				6月13日星期四				6月14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	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	南洲實業		
主菜					雞(煮) 玉米菇菇燜	玉米塊(非基改)	15	明祥行	(滷) 滷豬腳	豬腳	55	明祥行	(燒) 燒雞	雞丁(骨)	110	大發興家禽行	(炒) 炒豬柳	豬柳	75	明祥行		
						雞丁(骨)	85	大發興家禽行		肉角	25	明祥行		洋蔥	15	許永霖		彩椒	15	許永霖		
						香菇乾	0.04	合懋商行		筍干	20	鴻發行		白芝麻	適量	合懋商行		洋蔥	10	許永霖		
						杏鮑菇	15	許永霖														
副食一					(炒) 炒青花	豆包(非基改)	15	千珍豆腐行	(炒) 三色干丁	豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行	(炒) 粉絲堡	粉絲	5	合懋商行	(煮) 煮喜鍋	肉片	5	千珍豆腐行		
						青花菜	50	明祥行		玉米粒(非基改)	15	明祥行		紅蘿蔔	15	許永霖		油豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		
						紅蘿蔔	10	許永霖		毛豆	10	明祥行		高麗菜	30	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		
										洋蔥	15	許永霖		絞肉	10	明祥行		玉米塊(非基改)	15	明祥行		
														醬油	適量	明祥行		白蘿蔔	40	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	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		
湯					日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	雙蘿肉絲湯	紅蘿蔔	12	許永霖	香菇蔬菜湯	乾香菇	2	合懋商行	香根筒香湯	香菜	適量	葉素惠		
						青蔥	適量	陳秋乙		白蘿蔔	30	許永霖		大白菜	20	許永霖		桶筍	25	鴻發行		
						豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		肉絲	5	明祥行		紅蘿蔔	10	許永霖		肉絲	10	明祥行		
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)				全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.7		全穀雜糧類(份)	5.7	
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9		豆魚蛋肉類(份)	2.9	
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.8		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		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)				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)				熱量(大卡)	736.5			熱量(大卡)	783.7			熱量(大卡)	749.0			熱量(大卡)	841.0		熱量(大卡)	841.0	
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6月第 3 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17日星期一				6月18日星期二				6月19日星期三				6月20日星期四				6月21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	什錦飯湯	白米(生)	120	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	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	
						胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	鴻發行					
主菜	(炸)香酥肉角	肉角	70	中華食品工業股份有限公司	(燒)雞排	雞排	125	大發興家禽行	(炒)蔥爆雞丁	青蔥	適量	陳秋乙	(燒)咖哩燒排肉	馬鈴薯	25	許永霖	(炒)三杯雞	雞丁(少骨)	90	大發興家禽行	
		地瓜粉	適量	廣登有限公司						雞丁(骨)	90	大發興家禽行		紅蘿蔔	15	許永霖		九層塔	適量	葉素惠	
											香油	適量		鴻發行	洋蔥	12		許永霖	辣椒(干)	適量	鴻發行
											洋蔥	20		許永霖	中排	45		中華食品工業股份有限公司	米血	10	翔新食品有限公司
副食一	(蒸)奶皇包	奶皇包	40	佳家食品有限公司	(炒)花開富貴	綠花椰菜	25	翔新食品有限公司	(煮)魚丸麻辣燙	肉片	15	中華食品工業股份有限公司	(燴)蔥燒豆腐	洋蔥	15	許永霖	(燴)香菇肉羹	肉絲	12	中華食品工業股份有限公司	
						白花椰菜	25	翔新食品有限公司		白蘿蔔	25	許永霖		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行		大白菜	40	許永霖	
						紅蘿蔔	10	許永霖		魚丸	10	翔新食品有限公司		絞肉	10	品新肉品有限公司		桶筍絲	15	鴻發行	
										高麗菜	20	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		香菇乾絲	適量	合懋商行	
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	腐竹什錦飯湯	雞蛋	5	昊昭蛋行	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	
		肉絲	5	中華食品工業股份有限公司		香菜	適量	葉素惠		薑絲	適量	鴻發行		粉圓	10	蔡令文		肉絲	12	中華食品工業股份有限公司	
		高麗菜	40	許永霖		龍骨	適量	中華食品工業股份有限公司		雞蛋	10	昊昭蛋行		砂糖	適量	合懋商行					
		紅蘿蔔	5	許永霖																	
甜湯		豆皮(非基改)	5	宇你旺素食材料																	
		魚丸/肉羹	15																		
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)	7.3			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.8			
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.5			
	蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.3			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			
	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)	922.9			熱量(大卡)	732.3			熱量(大卡)	753.6			熱量(大卡)	870.0			熱量(大卡)	803.5			
	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				
校長			校長			校長			校長			校長									

