

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年8-9月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
8月29日	週四	白米飯	三杯雞(炒)	茄汁炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	玉米蛋花湯 ^E	
8月30日	週五	燕麥飯 ^H	香酥肉角(炸)	玉米三色(炒)	季節時蔬	紅豆湯	牛奶
9月2日	週一	麥片飯 ^H	宮保雞丁(炒)	翡翠蒸蛋(蒸) ^E	季節時蔬	四神肉絲湯	
9月3日	週二	白米飯	菜脯雞丁(煮)	肉絲青花菜(炒)	季節時蔬	玉米香菇湯	
9月4日	週三	糙米飯 ^H	泡菜肉片(炒)	沙茶粉絲(炒)	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
9月5日	週四	大滷麵	BBQ醬燒三節翅(燒)*1/香酥豬排(炸)*1	豆腐蛋花大滷麵醬(燴) ^{IE}	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 ^E	
9月6日	週五	白米飯	蒜香豬柳(炒)	魚丸壽喜燒(煮) ^E	季節時蔬	東白雪片湯 ^E	水果
9月9日	週一	白米飯	沙茶雞丁(炒)	紅蔘炒蛋(炒)	季節時蔬	薑絲紫菜湯 ^E	豆漿 ^I
9月10日	週二	胚芽飯 ^H	蔥爆肉片(炒)	上海炒年糕(炒)	季節時蔬	鮮筍肉絲湯	
9月11日	週三	白米飯	咖哩雞(燴)	滷香乾丁(滷) ^I	季節時蔬	高麗菜香菇湯	
9月12日	週四	沙茶炒飯	冰糖豬腳肉丁(滷)	香酥百頁馬鈴薯(炸)	有機蔬菜	地瓜粉圓湯	
9月13日	週五	燕麥飯 ^H	鹹酥雞(炸)	肉片蔬菜鍋(煮)	季節時蔬	金針肉絲湯	水果
9月16日	週一	白米飯	韓式炒雞丁(炒)	香菇烤醬炒什錦(炒)	季節時蔬	味噌湯 ^D	牛奶
9月17日	週二	中秋節					
9月18日	週三	糙米飯 ^H	Friday炭烤醬燒中排肉(燒)	豆包燴東白(燴)	季節時蔬	玉米濃湯 ^E	
9月19日	週四	薏仁飯 ^H	蜜汁燒雞(燒)	蛋炒雙蔬(炒) ^E	有機蔬菜	黃芽海結湯	
9月20日	週五	義大利麵	義式肉醬(燴)	紅蔘青花菜(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	水果
9月23日	週一	白米飯	鹹水雞丁(炒)	蔬菜豆腐煲(煮) ^I	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	果汁
9月24日	週二	白米飯	干丁滷肉燥(滷)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	香根玉米湯	
9月25日	週三	古早味油飯 ^A	塔香爆炒雞丁(炒)	日式洋蔥炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	東白蛋花湯 ^E	
9月26日	週四	白米飯	香酥翅小腿(炸)*2	南洋蝦醬粉絲(炒) ^A	有機蔬菜	薑絲海芽湯	
9月27日	週五	燕麥飯 ^H	蔥燒魚丁(燒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	綠豆湯	水果
9月30日	週一	白米飯	筍乾燒肉(燒)	開陽肉絲白菜(炒) ^A	季節時蔬	藥膳肉絲湯	

【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8-9月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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				8月29日星期四				8月30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	
主食									白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	
															燕麥(生)	15	甫洲實業
主菜									(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炸) 香酥肉角	肉角	80	廣發食品工業股份有限公司	
										九層塔	35	葉素惠			地瓜粉	適量	廣發有限公司
										辣椒(干)	適量	合懋商行					
										米血	10	明新食品有限公司					
副食一									(炒) 茄汁炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(炒) 玉米三色	玉米粒(非基改)	35	明祥行	
										洋蔥	35	許永霖			洋蔥	30	許永霖
										番茄醬	適量	合懋商行			紅蘿蔔	20	許永霖
															絞肉	15	廣發食品工業股份有限公司
蔬菜									有機蔬菜	有機蔬菜	80	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
湯									玉米蛋花湯	玉米粒(非基改)	15	明祥行	紅豆湯	紅豆	25	新豐碾米廠	
										雞蛋	10	吳昭蛋行			砂糖	適量	合懋商行
										青蔥	適量	陳秋乙					
甜湯																	
水果					水果				水果				水果				
豆漿					豆奶				豆奶				豆奶	(保久乳)			
牛奶					牛奶				牛奶				牛奶	牛奶	1		
營養供應比例	年級	高中	高中		年級	高中	高中		年級	高中	高中		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)				
	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)				
	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)				
	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)				

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8-9月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 人

*食材確認合格打√，不合格打X

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	9月2日 星期一				9月3日 星期二				9月4日 星期三				9月5日 星期四				9月6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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	大滷麵	麵食	350	大森食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業					
		麥片(生)	15	甫洲實業																					
主菜	(炒) 宮保雞丁	雞丁(骨)	90	大發興家畜行	(煮) 菜脯雞丁	白蘿蔔	30	許永霖	(炒) 泡菜肉片	大白菜	15	許永霖	/ (燒) 三節翅 / 香酥豬排 * 豬排 1	三節翅	100	大發興家畜行	(炒) 蒜香豬柳	豬柳	70	大發興家畜行					
		花椒粒	適量	合懋商行		雞丁(骨)	90	大發興家畜行		洋葱	30	許永霖		豬排	70	四喜食品有限公司		蒜仁	適量	陳藝芳					
		青蔥	適量	陳秋乙		菜脯	適量	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖						洋葱	10	許永霖					
		乾辣椒	適量	合懋商行						肉片	80	大發興家畜行													
		洋葱	35	許永霖						韓式泡菜	5	晉富企業有限公司													
副食一	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(炒) 肉絲青苔菜	肉絲	15	大發興家畜行	(炒) 沙茶粉絲	粉絲	10	合懋商行	豆腐 蛋花 大滷 油	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行	(煮) 魚丸 壽喜燒	肉片	10	大發興家畜行					
		青蔥	適量	陳秋乙		青花菜	55	福新食品有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行		白蘿蔔	20	許永霖					
		紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		高麗菜	30	許永霖		大白菜	10	許永霖		高麗菜	15	許永霖					
								絞肉		5	大發興家畜行	紅蘿蔔		10	許永霖	香菇干絲		0.04	合懋商行	紅蘿蔔	10	許永霖			
								醬油		適量	廣發食品股份有限公司	醬油		適量	廣發食品股份有限公司	高麗菜		20	許永霖	豆皮(非基改)	5	李你旺食品材料行	CAS魚丸	10	福新食品有限公司
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	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	薑蒜	適量	陳藝芳		
湯	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	玉米香菇湯	玉米塊(非基改)	15	明祥行	筍絲肉絲湯	桶筍絲	25	合懋商行	紫菜蛋花湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖					
		肉絲	10	大發興家畜行		香菇干絲	0.4	合懋商行		香菜	5	葉素惠		紫菜(濕重)	20	永順成行		雞蛋	5	吳昭蛋行	雞蛋	5	吳昭蛋行		
						紅蘿蔔	15	許永霖		肉絲	10	大發興家畜行						青蔥	適量	陳秋乙	青蔥	適量	陳秋乙		
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	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)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5				
	豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	5.2			豆魚蛋肉類(份)	2.9		豆魚蛋肉類(份)	2.9				
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	2.1			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7				
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.4			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)	760.0		熱量(大卡)	751.9		熱量(大卡)	790.3		熱量(大卡)	942.9		熱量(大卡)	820.9		熱量(大卡)	820.9									
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8-9月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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	9月9日 星期一				9月10日 星期二				9月11日 星期三				9月12日 星期四				9月13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	沙茶炒飯	沙茶粉		合懋商行	燕麥飯	白米(生)	95	南洲實業
						胚芽(生)	15	南洲實業						白米(生)	110	南洲實業		燕麥(生)	15	南洲實業
主菜	(炒) 沙茶雞丁	沙茶	適量	合懋商行	(炒) 蔥爆肉片	洋蔥	20	許永霖	(燴) 咖哩雞	雞肉(骨)	80	大發興家畜行	丁(滷) 冰糖豬腳肉	豬腳	55	四喜莊食品有限公司	(炸) 鹹酥雞	雞肉	70	大發興家畜行
		雞丁(骨)	85	大發興家畜行		肉片	80	庠戀食品企業社		咖哩粉	適量	合懋商行		肉角	40	庠戀食品企業社		地瓜粉	適量	廣益有限公司
		洋蔥	15	許永霖		醬油	適量	庠戀食品企業社		馬鈴薯	15	許永霖		洋蔥	25	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙
		馬鈴薯	25	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙		紅蘿蔔	10	許永霖								
副食一	(炒) 紅薯炒蛋	紅蘿蔔	45	許永霖	(炒) 上海炒年糕	年糕條	30	德祥食品行	(滷) 酒香乾丁	豆干(非基改)	40	千珍豆腐行	薯(炸) 香酥百頁馬鈴	馬鈴薯	40	許永霖	肉片(煮) 蔬菜鍋	白蘿蔔	30	許永霖
		雞蛋	30	吳昭蛋行		肉絲	10	庠戀食品企業社		滷包	適量	合懋商行		百頁豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行		紅蘿蔔	15	許永霖
		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	35	許永霖								肉片		10	庠戀食品企業社	
						香菇乾絲	0	合懋商行								玉米塊(非基改)		5	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	75	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	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行	鮮筍肉絲湯	鮮筍絲	25	許永霖	高麗菜香菇湯	高麗菜	35	許永霖	地瓜粉圓湯	地瓜	15	庠戀食品企業社	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行
		薑絲	適量	合懋商行		肉絲	10	庠戀食品企業社		紅蘿蔔	10	許永霖		粉圓	10	蔡令文		肉絲	10	庠戀食品企業社
		雞蛋	10	吳昭蛋行						香菇乾絲	1	合懋商行						高麗菜	20	許永霖
						肉絲	10	庠戀食品企業社								乾香菇		0.02	合懋商行	
甜湯																				
	水果				水果				水果				水果				水果			
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)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	5.6		
	豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.9		
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.1			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)	817.7			熱量(大卡)	825.2			熱量(大卡)	776.2			熱量(大卡)	806.4			熱量(大卡)	822.5		
	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：			
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8-9月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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	9月23日星期一				9月24日星期二				9月25日星期三				9月26日星期四				9月27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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	古早味油飯	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						
																						燕麥(生)	15	甫洲實業		
主菜	(炒) 鹹水雞丁	雞丁(骨)	85	大發興家畜行	(滷) 干丁滷肉燥	絞肉	80	永新肉品有限公司	塔香爆炒雞	雞丁(少骨)	80	大發興家畜行	(香酥翅) * 2	翅小腿	85	***** (1) (2)	(燒) 蔥燒魚丁	青蔥	適量	陳秋乙	薑絲	適量	合懋商行			
		洋蔥	15	許永霖		洋蔥	35	許永霖		九層塔	適量	葉素惠						魚丁	85	國寶水產行	洋蔥	15	許永霖			
		青蔥	適量	陳秋乙		豆干(非基改)	15	千珍豆腐行		辣椒(干)	適量	合懋商行		米血	10	細鮮食品有限公司					豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行			
		薑絲	適量	合懋商行																						
副食一	(煮) 蔬菜豆腐煲	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	日式洋蔥炒蛋	洋蔥	25	許永霖	(炒) 南洋蝦醬粉絲	粉絲	10	合懋商行	(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	絞肉	15	永新肉品有限公司			
		大白菜	35	許永霖		地瓜	30	***** (1) (2)		雞蛋	55	吳昭蛋行		紅蘿蔔	12	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖						
		紅蘿蔔	10	許永霖						柴魚片	適量	合懋商行		高麗菜	35	許永霖		絞肉	5	永新肉品有限公司	洋蔥	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	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		薑蒜	適量	陳藝芳						
湯	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	35	許永霖	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	東白蛋花湯	白菜	40	許永霖	薑絲海芽湯	薑絲	適量	合懋商行	綠豆湯	綠豆	35	合懋商行	海芽(濕重)	15	許詠修			
		龍骨	5	永新肉品有限公司		玉米塊(非基改)	20	明祥行		雞蛋	10	吳昭蛋行														
		香菜	適量	葉素惠																						
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	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)	6.8			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	7.8								
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	1.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6								
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2								
	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)	733.9			熱量(大卡)	822.7			熱量(大卡)	767.5			熱量(大卡)	701.2			熱量(大卡)	943.7								
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8-9月第 6 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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	9月30日星期一				1月0日星期六				1月0日星期六				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	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																		
主菜	(燒) 筍乾燒肉	筍乾	25	欣意食品有限公司																		
		肉角	80	庫懋食品企業社																		
		紅蔥片	適量	合懋商行																		
副食一	(炒) 開陽肉絲白菜	肉絲	10	庫懋食品企業社																		
		紅蘿蔔	10	許永霖																		
		大白菜	55	許永霖																		
		蝦米	適量	合懋商行																		
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖																		
		薑蒜	適量	陳藝芳																		
湯	藥膳肉絲湯	藥膳包	適量	合懋商行																		
		白蘿蔔	30	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						
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)				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)	2.9			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)	2.0			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)	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)			油脂與堅果種子類(份)		
熱量(大卡)	764.4		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：						