

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年10月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
10月1日	週二						
10月2日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	三杯雞(炒)	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	筍絲排骨湯	
10月3日	週四	白米飯	叻沙肉片(炒)	紅蔘炒蛋(炒) <sup>E</sup>	有機蔬菜	海結肉絲湯	
10月4日	週五	茄汁炒飯	炙燒雞翅/日式肉排(炸)	韓式凍豆腐(燴)	季節時蔬	<sup>E</sup> 玉米雪片湯	水果
10月7日	週一	燕麥飯 <sup>H</sup>	茄汁雞丁(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	蔬菜味噌湯	<sup>D</sup> 牛奶
10月8日	週二	白米飯	香酥肉角(炸)	芹香豆包(炒) <sup>I</sup>	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	
10月9日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	蔥油雞丁(炒)	什錦滷味(滷)	季節時蔬	東白雪片湯 <sup>E</sup>	
10月10日	週四						
10月11日	週五	味島香鬆飯	蒜香肉片(炒)	香酥百匯(炸)	有機蔬菜	綠豆湯	水果
10月14日	週一	燕麥飯 <sup>H</sup>	醬燒雞排(燒)*1	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	香根玉米湯	果汁
10月15日	週二	白米飯	味噌豬柳(炒)	木須蔬菜炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	田園蔬菜湯	
10月16日	週三	鍋燒麵	宮保雞丁(炒)	香酥炸雲吞(炸)*2	季節時蔬	鍋燒什錦湯 <sup>E</sup>	
10月17日	週四	薏仁飯 <sup>H</sup>	蔥燒魚丁(燒)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	黃豆芽海芽湯	
10月18日	週五	白米飯	咖哩排肉丁(燴)	沙茶油腐寬粉(煮)	季節時蔬	鮮筍肉片湯	水果
10月21日	週一	醬油炒飯	日式薑汁肉片(炒)	港式燒賣(燒)*1	季節時蔬	<sup>E</sup> 丁香東白蛋花湯	<sup>I</sup> 豆漿
10月22日	週二	胚芽飯 <sup>H</sup>	鹹酥雞(炸)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	
10月23日	週三	白米飯	辣炒雞丁(炒)	日式茶碗蒸(蒸) <sup>E</sup>	季節時蔬	蔬菜什錦湯 <sup>E</sup>	
10月24日	週四	薏仁飯 <sup>H</sup>	醬蜜煮排骨(煮)	和風鍋物(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露	
10月25日	週五	白米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	茄汁炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	玉米香菇湯	水果
10月28日	週一	燕麥飯 <sup>H</sup>	蠔油彩椒肉片(炒)	甘梅地瓜條(炸)	季節時蔬	高麗菜肉絲湯	
10月29日	週二	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	沖繩黑糖捲(蒸)*1	季節時蔬	馬鈴薯濃湯 <sup>E</sup>	
10月30日	週三	白米飯	筍干扣肉(滷)	玉米滑蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	粉絲肉絲湯	
10月31日	週四	薏仁飯 <sup>H</sup>	京醬炒雞柳(炒)	肉片壽喜燒(煮)	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <sup>E</sup>	

【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10月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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				10月1日星期二				10月2日星期三				10月3日星期四				10月4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	茄汁炒飯	白米(生)	110	甫洲實業
主菜									(三杯雞)	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炒)	洋蔥	25	許永霖	(炸)	三節翅	100	*****
								九層塔		適量	葉素惠	肉片		75	坤源食品股份有限公司	豬排		75	坤源食品股份有限公司	
								辣椒(干)		適量	合懋商行	叻沙醬		適量	合懋商行					
								米血		20	坤源食品股份有限公司									
副食一									(煮)	紅蘿蔔	10	許永霖	(炒)	紅蘿蔔	45	許永霖	(燴)	韓式泡菜	5	寶蘭食品有限公司
								白蘿蔔		25	許永霖	雞蛋		30	吳昭蛋行	凍豆腐(非基改)		50	千珍豆腐行	
								玉米塊(非基改)		15	明祥行	青蔥		適量	陳秋乙	肉絲		10	坤源食品股份有限公司	
								豆皮(非基改)		10	宇你旺東寶食材料					高麗菜		30	許永霖	
								肉片	10	坤源食品股份有限公司				紅蘿蔔	15	許永霖				
蔬菜									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	
湯									筍絲排骨湯	桶筍絲	20	合懋商行	海結肉絲湯	海帶結	15	許詠修	玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行
								龍骨		適量	坤源食品股份有限公司	肉絲		10	坤源食品股份有限公司	雞蛋		5	吳昭蛋行	
								香菜		適量	葉素惠					青蔥		適量	陳秋乙	
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		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)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8		
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	6.1		
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.6			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		
	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)	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)				熱量(大卡)	780.0			熱量(大卡)	764.5			熱量(大卡)	1064.8			

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10月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	10月7日星期一				10月8日星期二				10月9日星期三				10月10日星期四				10月11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	燕麥飯	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						味島香鬆飯	海島香鬆		合懋商行
		燕麥(生)	15	甫洲實業																	
主菜	(炒) 茄汁雞丁	洋蔥	20	許永霖	(炸) 香酥肉角	肉角	70	庫懋食品企業社	(炒) 蔥油雞丁	青蔥	適量	陳秋乙						(炒) 蒜香肉片	蒜仁	適量	陳藝芳
		番茄醬	適量	合懋商行		地瓜粉	適量	廣登有限公司		雞丁(骨)	95	大發興家禽行							肉片	80	庫懋食品企業社
		雞丁(骨)	110	大發興家禽行						薑絲	適量	合懋商行							醬油	適量	庫懋食品企業社
										洋蔥	20	許永霖							洋蔥	35	許永霖
副食一	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	(炒) 芹香豆包	西洋芹	15	許永霖	(滷) 什錦滷味	甜不辣	10	劉建良						(炸) 香酥百匯	百頁豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行
		紅蘿蔔	10	許永霖		豆包(非基改)	35	子你旺素食材料行		紅蘿蔔	10	許永霖							馬鈴薯	30	許永霖
		高麗菜	30	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖							杏鮑菇	15	許永霖
		絞肉	10	永新肉品貿易有限公司						油豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行									
		醬油	適量	廣登食品股份有限公司						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	75	許永霖						有機蔬菜	有機蔬菜	80	王重鈞
		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	蔬菜味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	35	許永霖	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖						綠豆湯	綠豆	15	合懋商行
		味噌	適量	合懋商行		龍骨	5	庫懋食品企業社		雞蛋	10	吳昭蛋行							砂糖	適量	合懋商行
		小魚乾	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠		青蔥	適量	陳秋乙									
										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				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)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.1							
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6							
	蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.3							
	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)								
	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)	913.7			熱量(大卡)	779.0			熱量(大卡)	756.8			熱量(大卡)	832.8							

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10月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	10月14日 星期一				10月15日 星期二				10月16日 星期三				10月17日 星期四				10月18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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	鍋燒麵	麵食	350	大森食品股份有限公司	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業						
		燕麥(生)	15	甫洲實業																						
主菜	(醬燒) * 1 燕燒雞排	TS雞排(骨)	120	沅泰	(味噌) 炒豬柳	洋蔥	20	許永霖	(宮保) 雞丁	雞丁(骨)	85	大發興家畜行	(蔥燒) 魚丁	青蔥	適量	陳秋乙	(增) 排骨肉丁	咖哩粉	適量	合懋商行	咖哩粉	適量	合懋商行			
						豬柳	70	庫懋食品企業社			花椒粒	適量		合懋商行		薑絲		適量	合懋商行		中排	60	庫懋食品企業社	中排	60	庫懋食品企業社
						杏鮑菇	10	許永霖			青蔥	適量		陳秋乙		魚丁		90	國寶水產行		肉角	50	庫懋食品企業社	肉角	50	庫懋食品企業社
						白芝麻	適量	合懋商行			乾辣椒	適量		合懋商行		洋蔥		25	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖	紅蘿蔔	15	許永霖
						杏鮑菇切絲					豆干(非基改)	20		千珍豆腐行		豆腐(非基改)		35	千珍豆腐行		馬鈴薯	20	許永霖	馬鈴薯	20	許永霖
副食一	(煮) 香菇肉羹	肉絲	5	庫懋食品企業社	(木須) 蔬菜炒蛋	木耳干絲	0.40		(香酥) 炸雲吞 2	魚漿雲吞	25		(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	(煮) 沙茶油腐寬粉	肉絲	10	庫懋食品企業社	肉絲	10	庫懋食品企業社			
		大白菜	40	許永霖			雞蛋	40		吳昭蛋行		絞肉		15	合懋商行			寬冬粉	10	合懋商行	寬冬粉	10	合懋商行			
		桶筍絲	35	合懋商行			洋蔥	10		許永霖		紅蘿蔔		10	許永霖			豆芽菜	15	葉素惠	豆芽菜	15	葉素惠			
		香菇乾絲	15	合懋商行			紅蘿蔔	30		許永霖		洋蔥		15	許永霖			九層塔	適量	葉素惠	九層塔	適量	葉素惠			
		紅蘿蔔	15	許永霖			毛豆	10		福新食品有限公司								紅蘿蔔	10	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	75	許永霖	季節時蔬	青菜	80	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	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	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	鍋燒什錦湯	雞蛋	30	吳昭蛋行	黃豆芽海芽湯	薑絲	適量	合懋商行	鮮筍肉片湯	鮮筍	15	許永霖	鮮筍	15	許永霖			
		玉米塊(非基改)	20	明祥行			肉絲	5		庫懋食品企業社		海芽(濕重)		20	許詠修			肉片	10	庫懋食品企業社	肉片	10	庫懋食品企業社			
		肉絲	15	庫懋食品企業社			紅蘿蔔	15		許永霖		高麗菜		40	許永霖			黃豆芽	10	葉素惠						
												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				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)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	6.2				
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	3.5				
	蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			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)	774.8		熱量(大卡)	766.3		熱量(大卡)	794.7		熱量(大卡)	801.1		熱量(大卡)	903.9		熱量(大卡)	903.9										
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10月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	10月21日 星期一				10月22日 星期二				10月23日 星期三				10月24日 星期四				10月25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	醬油炒飯	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	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
		醬油		合懋商行		胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行				
		紅蔥片																		
主菜	片(日式薑汁肉)	肉片	70	中發食品工業股份有限公司	(鹹酥雞)	雞丁(純肉)	110	大發興家禽行	(炒雞丁)	豆瓣醬	適量	合懋商行	(煮排骨)	中排	40	中發食品工業股份有限公司	塔香爆炒雞	雞丁(少骨)	70	大發興家禽行
		洋蔥	20	許永霖		地瓜粉	適量	廣發有限公司		雞丁(骨)	80	大發興家禽行		肉角	60	中發食品工業股份有限公司		九層塔	適量	葉素惠
		薑	適量	合懋商行		青蔥	適量	陳秋乙		馬鈴薯	20	許永霖		砂糖	適量	合懋商行		辣椒(干)	適量	合懋商行
		白芝麻	適量	合懋商行								洋蔥		20	許永霖	米血		15	翔新食品有限公司	
副食一	(燒)*1	燒賣	25	佳家食品有限公司	(燴豆腐)	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(蒸茶碗蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	(煮風鍋物)	紅蘿蔔	20	許永霖	(炒茄汁炒蛋)	雞蛋	50	吳昭蛋行
						絞肉	10	永祥肉品商業有限公司		青蔥	適量	陳秋乙		白蘿蔔	30	許永霖		洋蔥	40	許永霖
						蔥花	適量	陳秋乙		柴魚片	適量	合懋商行		肉片	10	中發食品工業股份有限公司		番茄醬	適量	合懋商行
						豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行						玉米塊(非基改)	10	明祥行				
						醬油	適量	廣發有限公司						豆皮(非基改)	10	中發食品工業股份有限公司				
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	90	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	丁香東白蛋花湯	小魚干	5	葉素惠	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	玉米香菇湯	玉米塊(非基改)	20	明祥行
		山東白菜	25	許永霖		香菜	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠		西谷米	10	蔡令文		香菇干絲	0	合懋商行
		雞蛋	10	吳昭蛋行		龍骨	適量	中發食品工業股份有限公司		高麗菜	35	許永霖						紅蘿蔔	25	許永霖
										雞蛋	10	吳昭蛋行						肉絲	10	中發食品工業股份有限公司
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	6.2		
	豆魚蛋肉類(份)	4.1			豆魚蛋肉類(份)	4.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.6		
	蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	1.4			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)	862.1			熱量(大卡)	887.8			熱量(大卡)	752.9			熱量(大卡)	853.8			熱量(大卡)	843.4		
	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10月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	10月28日 星期一				10月29日 星期二				10月30日 星期三				10月31日 星期四				11月01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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	義式肉醬麵	麵食	240	品森食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業						
		燕麥(生)	15	甫洲實業																		
主菜	片(炒) 蠔油彩椒肉	甜椒	10	許永霖	義式肉醬(燴)	絞肉	75	永祥肉品有限公司	筍干扣肉(滷)	筍干	35	欣意食品有限公司	京醬炒雞柳(炒)	雞柳	80	大發興家禽行						
		肉片	75	中華食品工業股份有限公司		洋蔥	15	許永霖		肉角	80	中華食品工業股份有限公司		豆芽菜	20	葉素惠						
		洋蔥	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖						醬油	適量	廣泰食品股份有限公司						
		杏鮑菇	20	許永霖		玉米粒(非基改)	35	明祥行						蕃茄醬	適量	合懋商行						
副食一	甘梅(炸)地瓜條	地瓜	40	中華食品工業股份有限公司	沖繩黑糖捲(蒸) * 1捲	黑糖捲(奇美)	40		玉米滑蛋(炒)	玉米粒(非基改)	20	明祥行	肉片壽喜燒(煮)	肉片	10	中華食品工業股份有限公司						
							雞蛋	50		吳昭蛋行	白蘿蔔	20		許永霖								
							青蔥	適量		陳秋乙	高麗菜	15		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	80	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						
		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	高麗菜肉絲湯	高麗菜	35	許永霖	馬鈴薯濃湯	雞蛋	20	吳昭蛋行	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行						
		肉絲	12	中華食品工業股份有限公司		馬鈴薯	10	許永霖		肉絲	5	中華食品工業股份有限公司		薑絲	適量	合懋商行						
						紅蘿蔔	15	許永霖		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	10	吳昭蛋行						
						洋蔥	15	許永霖		鮮筍絲	15	許永霖										
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)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.8		全穀雜糧類(份)	5.8	
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1		豆魚蛋肉類(份)	3.1	
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.7			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)				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)	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)	779.5			熱量(大卡)	754.6			熱量(大卡)	838.5			熱量(大卡)	794.5			熱量(大卡)	794.5		熱量(大卡)	794.5	
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：										