

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年11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
11月1日	週五	燕麥飯 <sup>Z</sup>	冰糖滷豬腳(滷)	木須蔬菜炒蛋(炒) <sup>W</sup>	季節時蔬	馬鈴薯濃湯 <sup>W</sup>	水果	109	34	30	837
11月4日	週一	麥片飯 <sup>Z</sup>	蔥爆肉片(炒)	南洋蝦醬粉絲(炒) <sup>S</sup>	季節時蔬	海芽鮮蔬湯		98	32	28	770
11月5日	週二	白米飯	炙燒雞排(燒)*1	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	粉絲肉絲湯		99	37	31	828
11月6日	週三	白米飯	迷迭義式肉丁(燉)	什錦燒豆腐(燒) <sup>I</sup>	季節時蔬	蔬菜什錦湯		94	37	32	813
11月7日	週四	白米飯	咖哩雞(燴)	海結滷干丁(滷) <sup>I</sup>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯		110	38	32	878
11月8日	週五	燕麥飯 <sup>Z</sup>	日式味噌燒肉(燒)	紅蔘炒蛋(炒) <sup>W</sup>	季節時蔬	玉米肉片湯	水果	108	38	33	883
11月11日	週一	紅藜飯 <sup>Z</sup>	筍乾滷肉角(滷)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	高麗菜香菇湯	豆漿 <sup>I</sup>	96	41	35	864
11月12日	週二	白米飯	鹹酥雞(炸)	翡翠蒸蛋(蒸) <sup>W</sup>	季節時蔬	金針肉絲湯		88	39	34	817
11月13日	週三	糙米飯 <sup>Z</sup>	客家紅蔥雞(炒)	泡菜豆腐燒(燒) <sup>I</sup>	季節時蔬	柴魚味噌湯		95	32	29	765
11月14日	週四	蠔油炒飯	干丁肉燥(滷) <sup>I</sup>	玉米奶酥條(炸)*1	有機蔬菜	筍絲肉絲湯		110	33	28	824
11月15日	週五	白米飯	台式鹹水雞(炒)	洋蔥炒蛋(炒) <sup>W</sup>	季節時蔬	紅蔘海芽豆腐湯 <sup>I</sup>	水果	110	37	32	872
11月18日	週一	白米飯	茄汁油腐雞丁燒(燒) <sup>I</sup>	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯 <sup>E</sup>	牛奶 <sup>V</sup>	113	39	35	928
11月19日	週二	胚芽飯 <sup>Z</sup>	咖哩排肉丁(燴)	客家小炒(炒) <sup>I</sup>	季節時蔬	田園蔬菜湯		93	36	32	801
11月20日	週三	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	芋泥包(蒸)*1	季節時蔬	南瓜濃湯		106	32	28	800
11月21日	週四	薏仁飯 <sup>Z</sup>	沙茶豬柳(炒)	肉絲翡翠蔬菜燒(燒) <sup>I</sup>	有機蔬菜	芹香粉絲湯		94	36	32	807
11月22日	週五	白米飯	蔥燒魚丁(燒)	咖哩鮮蔬(燴)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	水果	112	29	26	794
11月25日	週一	白米飯	三杯雞(炒)	毛豆炒干丁(炒) <sup>I</sup>	季節時蔬	日式味噌湯	果汁	108	33	30	834
11月26日	週二	五穀飯 <sup>Z</sup>	甘味蘿蔔雞(煮)	泰式炒寬粉(炒)	季節時蔬	東白雪片湯 <sup>E</sup>		92	30	28	738
11月27日	週三	沙茶炒飯	香酥魷魚排(炸)*1/炙燒雞翅(燒)	麻婆豆腐(燴) <sup>I</sup>	季節時蔬	肉絲蔬菜湯		88	42	36	846
11月28日	週四	排骨酥麵	香根排骨酥(煮)*3	滷蛋(滷)*1 <sup>W</sup>	有機蔬菜	蘿蔔排骨酥麵湯		93	37	32	813
11月29日	週五	白米飯	黑胡椒雞柳(炒)	蛋炒雙蔬(炒) <sup>W</sup>	季節時蔬	紫米紅豆湯	水果	112	35	30	861

【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：陳育達

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11月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 812 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				1月0日星期六				11月1日星期五									
	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						
															燕麥(生)	15	甫洲實業					
主 菜													冰 ( 糖 酒 酒 豬 腳	豬腳	75	庫懋食品企業社						
															肉角	20	庫懋食品企業社					
															洋蔥	10	許永霖					
副 食 一													木 須 ( 炒 蔬 菜 炒 蛋	木耳干絲	0	國寶水產行						
															雞蛋	50	昊昭蛋行					
															洋蔥	10	許永霖					
															紅蘿蔔	30	許永霖					
															毛豆	10	庫懋食品企業社					
蔬 菜													季 節 時 蔬	青菜	75	許永霖						
															薑蒜	適量	陳藝芳					
湯													馬 鈴 薯 濃 湯	玉米粒(非基改)	10	明祥行						
															雞蛋	5	昊昭蛋行					
															馬鈴薯	10	許永霖					
															紅蘿蔔	20	許永霖					
甜湯																						
水果				水果				水果				水果	水果	1								
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)				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)				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)				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)				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)				熱量(大卡)				熱量(大卡)				熱量(大卡)				熱量(大卡)			熱量(大卡)		
營養師：陳育淳				營養師：陳育淳				營養師：陳育淳				營養師：陳育淳										
午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：				午餐秘書：										
主任：				主任：				主任：				主任：										
校長：				校長：				校長：				校長：										

屏東縣東港鎮東港高中 113年11月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 812 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	11月4日星期一				11月5日星期二				11月6日星期三				11月7日星期四				11月8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	白米飯	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	
		麥片(生)	15	甫洲實業																	
主菜	(炒) 蔥爆肉片	洋蔥	20	許永霖	(燒) * 1 雞排	雞排	雞排	110	庫戀食品企業社	丁(燉) 迷迭義式肉	馬鈴薯	25	許永霖	(燴) 咖哩雞	雞肉(骨)	110	大發興家禽行	肉(燒) 日式味噌燒	味噌	適量	合懋商行
		肉片	80	庫戀食品企業社					肉角		80	庫戀食品企業社	咖哩粉		適量	合懋商行	肉角		85	庫戀食品企業社	
		醬油	適量	庫戀食品企業社					義式綜合香料		適量	合懋商行	馬鈴薯		15	許永霖	白蘿蔔		20	許永霖	
		青蔥	適量	陳秋乙					杏鮑菇		15	許永霖	紅蘿蔔		10	許永霖	芝麻		適量	合懋商行	
副食一	(炒) 南洋蝦醬粉絲	粉絲	10	合懋商行	肉片(煮) 關東煮	紅蘿蔔	10	許永霖	什錦(燒) 燒豆腐	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行	海結(滷) 滷千丁	豆干(非基改)	40	千珍豆腐行	紅薯炒蛋	紅蘿蔔	50	許永霖	
		紅蘿蔔	10	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖		毛豆	10	細鮮食品有限公司		海帶結	20	許詠修		雞蛋	50	吳昭蛋行	
		高麗菜	30	許永霖		玉米塊(非基改)	15	明祥行		洋蔥	15	許永霖						青蔥	適量	陳秋乙	
		絞肉	10	永新肉品貿易有限公司		豆皮(非基改)	10	永新肉品貿易有限公司													
		醬油	適量	庫戀食品企業社		肉片	10	庫戀食品企業社													
		蝦皮	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	海芽鮮蔬湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	玉米肉片湯	玉米塊(非基改)	15	明祥行	
		味噌	適量	合懋商行		肉絲	5	庫戀食品企業社		香菜	適量	葉素惠		粉圓	10	蔡令文		肉片	10	庫戀食品企業社	
						香菜	適量	葉素惠		高麗菜	35	許永霖		砂糖	適量	合懋商行					
						鮮筍絲	15	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行									
甜品																					
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)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.9			全穀雜糧類(份)	5.7			
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.6			
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.5			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)	770.3			熱量(大卡)	828.1			熱量(大卡)	813.4			熱量(大卡)	878.2			熱量(大卡)	882.9			
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11月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 812 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	11月11日星期一				11月12日星期二				11月13日星期三				11月14日星期四				11月15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	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	蠔油炒飯	蠔油		合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業			
		白米(生)	95	甫洲實業																			
主菜	(滷)肉角	筍乾	25	欣意食品有限公司	(炸酥雞)	雞丁(純肉)	75	大發興家禽行	(炒)紅蔥雞	紅蔥片	適量	合懋商行	(滷)干丁肉燥	豆干(非基改)	20	千珍豆腐行	(炒)台式鹹水雞	雞丁(骨)	85	大發興家禽行			
		肉角	80	大發興家禽行		地瓜粉	適量	廣發有限公司		雞丁(少骨)	90	大發興家禽行		絞肉	60	大發興家禽行		洋蔥	15	許永霖			
		醬油	適量	大發興家禽行		青蔥	適量	陳秋乙		醬油	適量	大發興家禽行		洋蔥	20	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙			
		紅蔥片	適量	合懋商行		百頁豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		馬鈴薯	25	許永霖						薑絲	適量	合懋商行			
											洋蔥	20		許永霖					白蘿蔔	15	許永霖		
副食一	(炒)肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	(蒸)翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(燒)泡菜豆腐燒	豆腐(非基改)	50	千珍豆腐行	(炸)玉米奶酥條	玉米奶酥條	35	國寶水產行	(炒)洋蔥炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行			
		絞肉	15	永新肉品有限公司		青蔥	適量	陳秋乙		高麗菜	30	許永霖						洋蔥	25	許永霖			
		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖											
		洋蔥	15	許永霖						肉絲	10	大發興家禽行											
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	高麗菜香菇湯	高麗菜	35	許永霖	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	柴魚味噌湯	柴魚	適量	合懋商行	筍絲肉絲湯	桶筍絲	35	合懋商行	紅蔘海芽豆腐湯	肉絲	10	大發興家禽行			
		紅蘿蔔	10	許永霖		肉絲	5	大發興家禽行		海帶芽(濕重)	30	許詠修		香菜	5	葉素惠		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行			
		香菇乾絲	1	合懋商行		高麗菜	30	許永霖		味噌	適量	合懋商行		肉絲	10	大發興家禽行		雞蛋	12	吳昭蛋行			
		肉絲	10	大發興家禽行		乾香菇	0	合懋商行										海帶芽	25	許詠修			
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.9			全穀雜糧類(份)	5.5					
	豆魚蛋肉類(份)	4.0			豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.4					
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	2.4					
	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)	863.7			熱量(大卡)	817.5			熱量(大卡)	765.4			熱量(大卡)	824.3			熱量(大卡)	872.1					
	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11月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 812 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	11月18日 星期一				11月19日 星期二				11月20日 星期三				11月21日 星期四				11月22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	義式肉醬麵	麵食	240	良品食品股份有限公司	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
						胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行				
主菜	丁茄汁油豆腐雞(燒)	洋蔥	20	許永霖	(燴) 排骨肉丁	咖哩粉	適量	合懋商行	(燴) 義式肉醬	絞肉	75	良品食品股份有限公司	(炒) 沙茶豬柳	沙茶	適量	合懋商行	(燒) 蔥燒魚丁	青蔥	適量	陳秋乙
		番茄醬	適量	合懋商行		中排	25	庫懋食品企業社		洋蔥	25	許永霖		豬柳	70	庫懋食品企業社		薑絲	適量	合懋商行
		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		肉角	50	庫懋食品企業社		紅蘿蔔	10	許永霖		洋蔥	25	許永霖		魚丁	85	國寶水產行
		油豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行		紅蘿蔔	15	許永霖		馬鈴薯	20	許永霖						洋蔥	10	許永霖
						洋蔥	10	許永霖		洋蔥	10	許永霖						豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行
副食一	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	(炒) 客家小炒	肉絲	5	庫懋食品企業社	(蒸) 芋泥包 * 1	芋泥包	60	佳宏食品有限公司	肉絲燒(燒) 翡翠蔬菜	肉絲	10	庫懋食品企業社	(燴) 咖哩鮮蔬	咖哩粉	適量	合懋商行
		紅蘿蔔	10	許永霖		芹菜	10	許永霖						高麗菜	35	許永霖		紅蘿蔔	25	許永霖
		高麗菜	30	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙						紅蘿蔔	10	許永霖		馬鈴薯	40	許永霖
		絞肉	5	良品食品股份有限公司		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行						豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行		洋蔥	10	許永霖
		醬油	適量	美家香腸股份有限公司		魷魚乾	適量	葉素惠						香菇干絲	0	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	玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	南瓜濃湯	南瓜	20	許永霖	芹香粉絲湯	芹菜	適量	許永霖	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖
		雞蛋	10	吳昭蛋行		香菜	適量	葉素惠		太白粉	適量	廣發有限公司		冬粉	5	合懋商行		香菜	適量	葉素惠
		青蔥	適量	陳秋乙		紅蘿蔔	15	許永霖		胡蘿蔔	10	許永霖		肉絲	10	庫懋食品企業社		龍骨	適量	庫懋食品企業社
						肉絲	5	庫懋食品企業社		馬鈴薯	15	許永霖		鮮筍	15	許永霖				
										雞蛋	20	吳昭蛋行								
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)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.9		
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.2		
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6			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)	927.8			熱量(大卡)	800.7			熱量(大卡)	800.5			熱量(大卡)	806.9			熱量(大卡)	794.4		
	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11月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 812 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	11月25日星期一				11月26日星期二				11月27日星期三				11月28日星期四				11月29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	五穀飯	白米(生)	95	甫洲實業	沙茶炒飯	沙茶粉		合懋商行	排骨酥麵	麵食	350	品品食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業						
						五穀(生)	15	合懋商行		白米(生)	110	甫洲實業														
主菜	(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(煮) 甘味蘿蔔雞	白蘿蔔	30	許永霖	/ (炸) 魚翅 1 排	魷魚排	80	瑞新食品有限公司	(煮) 排骨酥 3 酥	中排肉	120	瑞新食品有限公司	(炒) 黑胡椒雞柳	黑胡椒	適量	合懋商行	雞柳	75	大發興家禽行			
		九層塔	適量	葉素惠		雞丁(骨)	95	大發興家禽行		三節翅	90	瑞新食品有限公司		地瓜粉	適量	廣登有限公司		洋蔥	15	許永霖	杏鮑菇	20	許永霖			
		辣椒(干)	適量	合懋商行																						
		米血	10	瑞新食品有限公司																						
副食一	(炒) 毛豆炒干丁	毛豆	10	瑞新食品有限公司	(炒) 泰式炒寬粉	寬粉	15	欣意食品有限公司	(燴) 麻婆豆腐	豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行	(滷) 滷蛋 1	水煮蛋	55	瑞新食品有限公司	(炒) 蛋炒雙蔬	雞蛋	50	吳昭蛋行	紅蘿蔔	20	許永霖			
		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		豆芽菜	35	葉素惠		絞肉	10	依科內品洋菜有限公司		蔥花	適量	陳秋乙		洋蔥	15	許永霖	香菇乾絲	0.03	合懋商行			
		胡蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		蔥花	適量	陳秋乙		醬油	適量	廣登有限公司										
						肉絲	15	瑞新食品有限公司		肉絲	適量	葉素惠														
						香菜	適量	葉素惠		九層塔	適量	葉素惠														
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	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	肉絲蔬菜湯	肉絲	5	瑞新食品有限公司	蘿蔔排骨酥麵湯	白蘿蔔	40	許永霖	紫米紅豆湯	紫米	10	合懋商行	青蔥	適量	陳秋乙	紅豆	10	新豐碳米廠
		青蔥	適量	陳秋乙		雞蛋	10	吳昭蛋行		高麗菜	20	許永霖		香菜	適量	葉素惠										
		小魚乾	適量	葉素惠		青蔥	適量	陳秋乙		紅蘿蔔	10	許永霖		魚丸	15	瑞新食品有限公司										
						紅蘿蔔	5	許永霖																		
甜湯																										
水果	果汁	1		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)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.0								
	豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	4.3			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	3.1								
	蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.5								
	水果類(份)	1.0			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)	834.5			熱量(大卡)	737.9			熱量(大卡)	845.7			熱量(大卡)	812.7			熱量(大卡)	860.6								
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：														