

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 113年12月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
12月2日	週一	白米飯	百頁炸雞丁(炸)	茄汁炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
12月3日	週二	胚芽飯 ^H	泡菜肉片(炒)	蔥燒豆腐(燴) ^I	季節時蔬	玉米海結湯	
12月4日	週三	麻油飯	麻油雞(煮)	香酥可樂餅(炸)*1	季節時蔬	蔬菜什錦湯	
12月5日	週四	薏仁飯 ^H	古早味肉燥(滷)	越式寬粉(煮)	有機蔬菜	綠豆湯	
12月6日	週五	白米飯	秘製咖哩雞(燴)	客家小炒(炒) ^I	季節時蔬	丁香柴魚雪片湯	水果
12月9日	週一	燕麥飯 ^H	維也納羅勒雞丁(炒)	三杯肉絲青花菜(炒)	季節時蔬	藥膳排骨湯	
12月10日	週二	白米飯	宮保燒魚(燒) ^I	木須蔬菜炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	玉米蛋花湯 ^E	
12月11日	週三	白米飯	黑胡椒肉片(炒)	柴魚蒸蛋(蒸) ^E	季節時蔬	金針肉絲湯	
12月12日	週四	鍋燒麵	香酥魷魚排(炸)*1	滷香油腐(滷) ^I	有機蔬菜	鍋燒什錦湯	
12月13日	週五	麥片飯 ^H	筍干控肉(滷)	茄醬毛豆三色(炒) ^I	季節時蔬	紫菜蛋花湯 ^E	水果
12月16日	週一	燕麥飯 ^H	沙茶雞柳(炒)	日式關東煮(煮)	季節時蔬	味噌湯	
12月17日	週二	白米飯	三杯雞(炒)	韓式年糕(炒)	季節時蔬	筍片龍骨湯	牛奶 ^D
12月18日	週三	咖哩燴麵	咖哩肉醬(燴)	香酥百頁地瓜條(炸) ^I	季節時蔬	蘿蔔海結湯	果汁
12月19日	週四	白米飯	香煎肉排(煎)*1	紅蔘炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	東白蛋花湯 ^E	
12月20日	週五	麥片飯 ^H	香酥肉角(炸)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	紅豆雙圓	水果
12月23日	週一	燕麥飯 ^H	韓式燒雞(燒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	紫菜薑絲湯	
12月24日	週二	白米飯	甜椒炒肉片(炒)	茄汁肉末豆腐(煮) ^I	季節時蔬	玉米龍骨湯	
12月25日	週三	漢堡/銅鑼燒	香酥卡拉雞(炸)*1	黑胡椒洋蔥蛋(炒) ^E	炒有機小黃瓜	馬鈴薯濃湯	豆漿 ^I
12月26日	週四	白米飯	麻醬豬柳(炒)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯 ^E	
12月27日	週五	茄汁炒飯	台式鹽水雞(炒)	五香滷蛋(滷)*1 ^E	季節時蔬	海芽蔬菜湯	水果
12月30日	週一	燕麥飯 ^H	茄汁肉片(炒)	甜不辣雙蘿燒(燒)	季節時蔬	蔬菜雪片湯 ^E	
12月31日	週二	蠔油炒飯	BBQ醬燒雞排/香酥蝦排(炸) ^A	腐香麻辣鮮蔬(炒) ^I	季節時蔬	鮮筍粉絲湯	

【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：陳育煌

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12月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 850 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	12月9日星期一				12月10日星期二				12月11日星期三				12月12日星期四				12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	燕麥飯	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	鍋燒麵	麵食	350	合懋商行	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業		
		燕麥(生)	15	甫洲實業								(非意麵)						麥片(生)	15	甫洲實業		
主菜	雞丁(維也納炒)	雞丁(骨)	110	大發興家禽行	宮保燒魚(燒)	魚丁	80	國寶水產行	黑胡椒肉片(炒)	洋蔥	20	許永霖	(香酥炸)鮪魚排*1	鮪魚排	80	翔新食品有限公司	筍干控肉(滷)	筍干	25	欣意食品有限公司		
		馬鈴薯	30	許永霖		豆干(非基改)	25	千珍豆腐行		肉片	80	華豐食品工業股份有限公司		肉角	75	華豐食品工業股份有限公司						
		洋蔥	15	許永霖		乾辣椒	適量	合懋商行		醬油	適量	廣發香園股份有限公司										
		九層塔	適量	葉素惠		青蔥	1	許永霖		黑胡椒粒	適量	合懋商行										
		義式綜合香料	適量	合懋商行		洋蔥	35	許永霖														
副食一	三杯肉絲青花菜(炒)	青花菜	50	翔新食品有限公司	木須蔬菜炒蛋(炒)	木耳干絲	0	合懋商行	柴魚蒸蛋(蒸)	雞蛋	55	吳昭蛋行	滷香油腐(滷)	油豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行	茄醬毛豆三色(炒)	玉米粒(非基改)	30	明祥行		
		肉絲	15	華豐食品工業股份有限公司		雞蛋	40	吳昭蛋行		柴魚	適量	合懋商行		洋蔥	20	許永霖		洋蔥	10	許永霖		
		紅蘿蔔	5	許永霖		紅蘿蔔	30	許永霖								紅蘿蔔		15	許永霖	絞肉	5	友新食品工業股份有限公司
						毛豆	10	翔新食品有限公司										番茄醬	適量	合懋商行	毛豆	10
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	80	王重鈞	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	藥膳排骨湯	龍骨	5	華豐食品工業股份有限公司	玉米蛋花湯	玉米粒(非基改)	15	明祥行	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	鍋燒什錦湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行		
		藥膳包	適量	合懋商行		雞蛋	10	吳昭蛋行		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		紫菜(濕重)	20	永順成行		
		白蘿蔔	40	許永霖		青蔥	適量	許永霖		乾香菇	0.02	合懋商行		高麗菜	40	許永霖		青蔥	適量	許永霖		
		枸杞	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						
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)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.9				
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7				
	蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.1			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)	761.3			熱量(大卡)	829.1			熱量(大卡)	795.7			熱量(大卡)	760.4			熱量(大卡)	827.7				
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12月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 850 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	12月23日 星期一				12月24日 星期二				12月25日 星期三				12月26日 星期四				12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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	漢堡/銅鑼燒	漢堡	55	蟻群食品行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行			
		燕麥(生)	15	甫洲實業				銅鑼燒		55	蟻群食品行							白米(生)	130	甫洲實業			
主菜	(韓式燒雞)	雞丁(骨)	100	大發興家禽行	甜椒炒肉片	肉片	70	中興食品工業股份有限公司	(香酥炸) * 1 拉雞	卜蜂香酥雞肉排	75	卜蜂	麻醬豬柳	豬柳	80	中興食品工業股份有限公司	(台式炒水雞)	雞丁(骨)	85	大發興家禽行			
		韓式辣醬	適量	合懋商行		甜椒	15	許永霖				洋蔥		20	許永霖	青蔥		適量	許永霖				
		芝麻	適量	合懋商行		青蔥	適量	許永霖				麻醬		適量	合懋商行	薑絲		適量	合懋商行				
		洋蔥	15	許永霖												白蘿蔔		15	許永霖				
副食一	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	茄汁肉末豆腐	絞肉	10	永新肉品商業有限公司	(炒) 黑胡椒洋蔥蛋	洋蔥	25	許永霖	(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	(滴) * 1 五香滷蛋	水煮蛋	50	台理食品工業股份有限公司			
		紅蘿蔔	10	許永霖		豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行		雞蛋	50.0	吳昭蛋行		絞肉	15	永新肉品商業有限公司		滷包	適量	合懋商行			
		高麗菜	30	許永霖		毛豆	10	福新食品有限公司		黑胡椒粒	適量	合懋商行		紅蘿蔔	12	許永霖							
		絞肉	12	永新肉品商業有限公司						柴魚	適量	合懋商行		洋蔥	15	許永霖							
		醬油	適量	美家香舖股份有限公司																			
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	炒有機小黃瓜	有機小黃瓜	80	王重鈞	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	紫菜薑絲湯	紫菜(濕重)	20	永順成行	玉米龍骨湯	玉米塊(非基改)	20	明祥行	馬鈴薯濃湯	玉米粒(非基改)	35	明祥行	番茄蛋花湯	番茄	25	許永霖	海芽蔬菜湯	海帶芽	12	許詠修			
		薑絲	適量	合懋商行		龍骨	適量	中興食品工業股份有限公司		雞蛋	5	吳昭蛋行		雞蛋	10	吳昭蛋行		黃豆芽	15	葉素惠			
		雞蛋	15	吳昭蛋行		香菜	適量	葉素惠		馬鈴薯	10	許永霖		香菜	適量	葉素惠		肉絲	10	中興食品工業股份有限公司			
										紅蘿蔔	20	許永霖		蒜片	適量	陳藝芳		雞蛋	10	吳昭蛋行			
甜湯																							
水果		1		水果				水果				水果				水果		1					
豆漿				豆奶				豆奶	豆漿	1		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)	5.8			全穀雜糧類(份)	3.4			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.5					
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.0					
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.0			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.5			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)	819.1		熱量(大卡)	784.1		熱量(大卡)	617.8		熱量(大卡)	794.6		熱量(大卡)	889.1										
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12月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 850 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	12月30日星期一				12月31日星期二				1月1日星期三				1月2日星期四				1月3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	蠔油炒飯	蠔油		合懋商行																			
		燕麥(生)	15	甫洲實業		白米(生)	110	甫洲實業																			
主菜	(炒) 茄汁肉片	番茄醬	適量	合懋商行	排/B/B/Q醬燒蝦排雞	雞排	120	合懋商行																			
		肉片	80	合懋商行		蝦排	80	福新食品有限公司																			
		洋蔥	20	許永霖																							
副食一	(燒) 甜不辣雙蘿燒	甜不辣	15	劉建良	腐香麻辣鮮蔬(炒)	豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行																			
		白蘿蔔	30	許永霖		肉絲	10	合懋商行																			
		紅蘿蔔	20	許永霖		高麗菜	20	許永霖																			
						豆瓣醬(非基改)	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																			
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳																			
湯	蔬菜雪片湯	大白菜	25	許永霖	鮮筍粉絲湯	鮮筍	35	許永霖																			
		雞蛋	10	吳昭堂行		粉絲	5	合懋商行																			
		紅蘿蔔	10	許永霖		肉絲	5	合懋商行																			
		柴魚	適量	合懋商行																							
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	營養供應比例	年級	高中	高中				
	全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.8			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)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	4.4			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)	1.8			蔬菜類(份)	1.3			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)			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)			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)				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)	746.9			熱量(大卡)	878.8			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				午餐秘書：				主任：				校長：															