

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年2月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
<b>寒假</b>							
2月11日	週二	胚芽飯 <sup>H</sup>	香酥雞丁(炸)	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	味噌湯	果汁
2月12日	週三	白米飯	蔥鹽鹹水雞(煮)	玉米炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	紅豆湯圓	
2月13日	週四	薏仁飯 <sup>H</sup>	咖哩排肉丁(燴)	芹香肉絲干片(炒)	有機蔬菜	玉米雪片湯 <sup>E</sup>	水果
2月14日	週五	白米飯	豆瓣蔥酥燒魚(燒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	暖暖蘿蔔湯	豆漿 <sup>I</sup>
2月17日	週一	麥片飯 <sup>H</sup>	馬鈴薯燒肉(燒)	洋蔥炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	金針排骨湯	
2月18日	週二	泡菜拉麵	醬蜜燒雞排/香酥魷魚排(炸)	五香滷蛋(滷)*1 <sup>E</sup>	季節時蔬	泡菜拉麵湯 <sup>E</sup>	
2月19日	週三	白米飯	三杯雞(炒)	甜不辣雙蘿蔔(煮)	季節時蔬	肉絲粉絲湯	
2月20日	週四	蔥爆豬柳燴飯	蔥爆豬柳燴醬(燴)	香酥麥克雞塊(炸)*2	有機蔬菜	海芽什錦湯	水果
2月21日	週五	燕麥飯 <sup>H</sup>	玉米麻油雞(煮)	木耳蔬菜油腐(滷)	有機蔬菜	東白雪片湯 <sup>E</sup>	牛奶 <sup>D</sup>
2月24日	週一	茄汁炒飯	香酥虱目魚排(炸)*1	義式馬鈴薯茄醬(燴)	季節時蔬	味噌什錦湯	
2月25日	週二	白米飯	鐵板菇菇豬柳(炒)	木須蔬菜黃金蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	薑絲紫菜湯	
2月26日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	椰香咖哩雞(燴)	芝麻魚丸海結干丁(滷)	有機蔬菜	香根玉米湯 <sup>E</sup>	
2月27日	週四	白米飯	傳香紅燒肉(燒)	柴魚茶碗蒸(蒸) <sup>E</sup>	有機蔬菜	芋頭粉圓湯	水果

【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：陳育滢

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 114年2月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 人

\*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 摩戀食品企業社 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: 摩戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	2月17日 星期一				2月18日 星期二				2月19日 星期三				2月20日 星期四				2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	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業	泡菜拉麵	拉麵	400	永嘉食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	蔥爆豬柳燴飯	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	馬鈴薯燒肉(燒)	馬鈴薯	20	許永霖	排(炸) / 醬蜜燒雞排(炸)	雞排	110	大發興家畜行	(三杯雞)	雞丁(少骨)	80	大發興家畜行	蔥爆豬柳燴	洋蔥	30	許永霖	(煮) 玉米麻油雞	雞丁(少骨)	80	大發興家畜行
		肉角	85	永發食品工業股份有限公司		魷魚排	70	翔新食品有限公司		九層塔	適量	葉素惠		豬柳	70	永發食品工業股份有限公司		麻油	適量	合懋商行
副食一	(炒) 洋蔥炒蛋	雞蛋	55	吳昭蛋行	(滷) * 1 五香滷蛋	水煮蛋	50	公用興食品有限公司	(煮) 甜不辣雙蘿蔔	甜不辣	10	翔新食品有限公司	(炸) * 2 香酥麥克雞塊	麥克雞塊	40	翔新食品有限公司	(滷) 木耳蔬菜油腐	乾木耳	0	合懋商行
		洋蔥	35	許永霖		滷包	適量	合懋商行		白蘿蔔	35	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	85	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	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		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	金針排骨湯	金針	3	合懋商行	泡菜拉麵湯	雞蛋	30	吳昭蛋行	肉絲粉絲湯	肉絲	5	永發食品工業股份有限公司	海芽什錦湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖
		龍骨	10	永發食品工業股份有限公司		肉絲	5	永發食品工業股份有限公司		粉絲	10	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	5	吳昭蛋行
甜湯		乾香菇	0.02	合懋商行		高麗菜/大白菜	25			香菜	適量	葉素惠		薑絲	適量	合懋商行		青蔥	適量	許永霖
					泡菜	適量	寶南食品有限公司	鮮筍絲	25	許永霖								紅蘿蔔	10	許永霖
水果					水果				水果				水果	水果	1		水果			
豆漿					豆奶				豆奶				豆奶				豆奶			
牛奶					牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	牛奶	1	
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)	6.7			全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.6		
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	4.8			豆魚蛋肉類(份)	1.6			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5		
	蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.0			蔬菜類(份)	1.5			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)	1.0			水果類(份)			
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)	1.0		
	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)	813.2		熱量(大卡)	958.4		熱量(大卡)	726.7		熱量(大卡)	805.8		熱量(大卡)	885.5							
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								

屏東縣東港鎮東港高中 114年2月第 6 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 800 人

\*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商: 摩戀食品企業社

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: 摩戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	2月24日 星期一				2月25日 星期二				2月26日 星期三				2月27日 星期四				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	茄汁炒飯	番茄醬		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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業						
		白米(生)	110	甫洲實業																		
主菜	(炸) 酥酥虱虱魚排 * 1	虱目魚排	70	國寶水產行	柳鐵板菇菇豬(炒)	杏鮑菇	15	許永霖	椰香咖哩雞(燴)	咖哩粉	適量	合懋商行	傳香紅燒肉(燒)	胡蘿蔔	15	許永霖						
						洋葱	15	許永霖		雞丁(少骨)	90	大發興家商行		肉角	80	許永霖						
						豬柳	75	許永霖		馬鈴薯	25	許永霖		紅蔥片	適量	合懋商行						
						彩椒	10	許永霖		紅蘿蔔	25	許永霖		筍乾	15	合懋商行						
副食一	醬(燴) 義式馬鈴薯茄	馬鈴薯	40	許永霖	木須蔬菜黃金(炒)	木耳干絲	0	合懋商行	芝麻魚丸海結(滷)	豆丁(非基改)	50	千珍豆腐行	柴魚茶碗蒸(蒸)	雞蛋	55	吳昭蛋行						
		紅蘿蔔	15	許永霖		雞蛋	55	吳昭蛋行		海帶結	20	許詠修		柴魚	適量	合懋商行						
		洋葱	15	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		魚丸	10	瑞新食品有限公司		青蔥	適量	許永霖						
		絞肉	15	合懋商行		大白菜	20	許永霖		白芝麻	適量	合懋商行										
		番茄醬	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	有機蔬菜	有機蔬菜	85	王重鈞	有機蔬菜	有機蔬菜	85	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	味噌什錦湯	味噌	適量	合懋商行	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	芋頭粉圓湯	芋頭	20	許永霖						
		高麗菜	25	許永霖		薑絲	適量	合懋商行		玉米塊(非基改)	20	明祥行		小白粉圓	10							
		海帶芽(濕重)	15	許詠修		雞蛋	10	吳昭蛋行		肉絲	10	許永霖										
甜湯																						
水果				水果				水果				水果	水果	1		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)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.9		全穀雜糧類(份)	5.9	
	豆魚蛋肉類(份)	2.0			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.3	
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.2		蔬菜類(份)	1.2	
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			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)	720.0			熱量(大卡)	794.1			熱量(大卡)	837.5			熱量(大卡)	861.2			熱量(大卡)	861.2		熱量(大卡)	861.2	
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：										