

庠懋食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年4月營養午餐菜單

| 日期    | 星期 | 主食               | 主菜                   | 副菜                        | 青菜   | 湯                  | 註               |
|-------|----|------------------|----------------------|---------------------------|------|--------------------|-----------------|
| 4月1日  | 週二 | 白米飯              | 干丁肉燥(滷) <sup>I</sup> | 茄汁炒蛋(炒) <sup>E</sup>      | 有機蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯              |                 |
| 4月2日  | 週三 | 胚芽飯 <sup>H</sup> | 麻油雞(煮)               | 甘梅地瓜條(炸)                  | 有機蔬菜 | 肉絲蔬菜湯              |                 |
| 4月3日  | 週四 |                  |                      |                           |      |                    |                 |
| 4月4日  | 週五 |                  |                      |                           |      |                    |                 |
| 4月7日  | 週一 | 沙茶炒飯             | 塔香豬柳(炒)              | 香根福州丸(煮)*1                | 季節時蔬 | 玉米濃湯 <sup>E</sup>  |                 |
| 4月8日  | 週二 | 胚芽飯 <sup>H</sup> | 維也納胸肉丁(炒)            | 肉末豆腐(燴) <sup>I</sup>      | 季節時蔬 | 日式味噌湯              |                 |
| 4月9日  | 週三 | 白米飯              | 茄汁彩蔬肉片(炒)            | 沙茶寬粉(炒)                   | 季節時蔬 | 蔬菜香菇湯              |                 |
| 4月10日 | 週四 | 鍋燒麵              | 鹹酥雞(炸)               | 紅蔘炒蛋(炒) <sup>E</sup>      | 有機蔬菜 | 鍋燒什錦湯 <sup>E</sup> | 水果              |
| 4月11日 | 週五 | 麥片飯 <sup>H</sup> | 玉米菜干雞(炒)             | 茄汁燒油腐(燒) <sup>I</sup>     | 季節時蔬 | 綠豆湯                | 豆漿 <sup>I</sup> |
| 4月14日 | 週一 | 白米飯              | 三杯雞(炒)               | 香菇肉羹(煮)                   | 季節時蔬 | 香根蘿蔔湯              |                 |
| 4月15日 | 週二 | 胚芽飯 <sup>H</sup> | 沙茶肉片(炒)              | 肉末玉米(炒)                   | 季節時蔬 | 筍絲粉絲湯              |                 |
| 4月16日 | 週三 | 白米飯              | 日式豬排(炸)*1            | 咖哩鮮蔬(燴)                   | 季節時蔬 | 味噌海芽湯              |                 |
| 4月17日 | 週四 | 白米飯              | 茄醬義式雞丁(燴)            | 海結芝麻干丁(滷) <sup>G</sup>    | 有機蔬菜 | 四神湯                | 水果              |
| 4月18日 | 週五 | 麥片飯 <sup>H</sup> | 小瓜鹹水雞(炒)             | 麻婆豆腐(燴) <sup>I</sup>      | 季節時蔬 | 金針什錦湯              | 果汁              |
| 4月21日 | 週一 | 燕麥飯 <sup>H</sup> | 味霖豆瓣雞(炒)             | 螞蟻上樹(炒)                   | 季節時蔬 | 香根玉米湯              |                 |
| 4月22日 | 週二 | 白米飯              | 柴魚爆炒豬柳(炒)            | 蔬菜麻辣油腐燒(燒)                | 季節時蔬 | 藥膳排骨湯              |                 |
| 4月23日 | 週三 | 糙米飯 <sup>H</sup> | 韓式燒雞(燒)              | 古早味香蛋蒸(蒸) <sup>E</sup>    | 季節時蔬 | 菜菜什錦湯              |                 |
| 4月24日 | 週四 | 白米飯              | 筍乾燒肉(燒)              | 地瓜雙薯(炸)                   | 有機蔬菜 | 芋香西谷米              | 水果              |
| 4月25日 | 週五 | 大滷麵              | 香酥雞翅/古早味醬燒豬排(燒)      | 豆腐蛋花大滷麵醬(燴) <sup>IE</sup> | 季節時蔬 | 番茄蔬菜湯              | 牛奶 <sup>D</sup> |
| 4月28日 | 週一 | 茄汁炒飯             | 蒜香肉片(炒)              | 香酥麥克雞塊(炸)*2               | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯              |                 |
| 4月29日 | 週二 | 糙米飯 <sup>H</sup> | 蔥爆魚丁(煮)              | 日式洋蔥炒蛋(炒) <sup>E</sup>    | 季節時蔬 | 冬菜粉絲湯              |                 |
| 4月30日 | 週三 | 白米飯              | 塔香爆炒雞丁(炒)            | 花生麵筋(炒) <sup>C</sup>      | 季節時蔬 | 蘿蔔湯                |                 |

【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：

校長：

※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4月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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     |    |        |            | 4月1日星期二     |         |       |            | 4月2日星期三           |        |       |            | 4月3日星期四     |    |        |            | 4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         |             |    |        |            | 白米飯         | 白米(生)   | 110   | 甫洲實業       | 胚芽飯               | 白米(生)  | 95    | 甫洲實業       |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 主菜         |             |    |        |            | 千丁肉燥<br>(滷) | 豆干(非基改) | 20    | 千珍豆腐行      | (煮)<br>(雞)<br>麻油雞 | 雞丁(少骨) | 110   | 大發興家禽行     |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 絞肉      | 65    | 永新肉品有限公司   |                   |        | 麻油    | 適量         | 合懋商行        |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 紅蔥片     | 適量    | 合懋商行       |                   |        | 薑     | 適量         | 合懋商行        |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 油蔥酥     | 適量    | 合懋商行       |                   |        | 米血    | 20         | 和利食品有限公司    |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 副食一        |             |    |        |            | 茄汁炒蛋<br>(炒) | 雞蛋      | 50    | 吳昭蛋行       | 甘梅地瓜條<br>(炸)      | 地瓜     | 50    | 和利食品有限公司   |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 洋蔥      | 15    | 許永霖        |                   |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 番茄醬     | 適量    | 合懋商行       |                   |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 蔬菜         |             |    |        |            | 有機蔬菜        | 有機蔬菜    | 75    | 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         |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 湯          |             |    |        |            | 蘿蔔魚丸湯       | 蘿蔔      | 40    | 許永霖        | 肉絲蔬菜湯             | 肉絲     | 15    | 和利食品有限公司   |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             | 魚丸      | 15    | 和利食品有限公司   |                   |        | 高麗菜   | 40         | 許永霖         |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
|            |             |    |        |            |             |         |       |            |                   |        | 紅蘿蔔   | 15         | 許永霖         |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 甜湯         |             |    |        |            |             |         |       |            |                   |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 水果         |             |    |        |            | 水果          |         |       |            | 水果                |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 豆漿         |             |    |        |            | 豆奶          |         |       |            | 豆奶                |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 牛奶         |             |    |        |            | 牛奶          |         |       |            | 牛奶                |        |       |            |             |    |        |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 營養供應<br>比例 | 年級          | 高中 | 高中     | 營養供應<br>比例 | 年級          | 高中      | 高中    | 營養供應<br>比例 | 年級                | 高中     | 高中    | 營養供應<br>比例 | 年級          | 高中 | 高中     | 營養供應<br>比例 | 年級          | 高中 | 高中    |             |  |  |  |
|            | 全穀雜糧類(份)    |    |        |            | 全穀雜糧類(份)    | 5.5     |       |            | 全穀雜糧類(份)          | 7.0    |       |            | 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)    | 3.6     |       |            | 豆魚蛋肉類(份)          | 2.5    |       |            | 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)      | 1.3     |       |            | 蔬菜類(份)            | 1.4    |       |            | 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) | 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) |  |  |  |
| 熱量(大卡)     |             |    | 熱量(大卡) | 802.1      |             | 熱量(大卡)  | 823.3 |            | 熱量(大卡)            |        |       | 熱量(大卡)     |             |    | 熱量(大卡) |            |             |    |       |             |  |  |  |
| 營養師：陳育滢    |             |    |        | 營養師：陳育滢    |             |         |       | 營養師：陳育滢    |                   |        |       | 營養師：陳育滢    |             |    |        | 營養師：陳育滢    |             |    |       |             |  |  |  |
| 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 114年4月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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      | 4月7日星期一     |          |       |              | 4月8日星期二     |         |       |          | 4月9日星期三     |       |       |              | 4月10日星期四    |        |       |              | 4月11日星期五    |          |       |             |       |
|---------|-------------|----------|-------|--------------|-------------|---------|-------|----------|-------------|-------|-------|--------------|-------------|--------|-------|--------------|-------------|----------|-------|-------------|-------|
| 項目      | 菜名/烹調法      | 材料       | 每人(g) | 供應廠商         | 菜名/烹調法      | 材料      | 每人(g) | 供應廠商     | 菜名/烹調法      | 材料    | 每人(g) | 供應廠商         | 菜名/烹調法      | 材料     | 每人(g) | 供應廠商         | 菜名/烹調法      | 材料       | 每人(g) | 供應廠商        |       |
| 主食      | 沙茶炒飯        | 沙茶粉      |       | 合懋商行         | 胚芽飯         | 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   | 合懋商行         | 麥片飯         | 白米(生)    | 95    | 甫洲實業        |       |
|         |             | 白米(生)    | 110   | 甫洲實業         |             | 胚芽(生)   | 15    | 甫洲實業     |             |       |       |              |             | (非意麵)  |       | 合懋商行         |             | 麥片(生)    | 15    | 甫洲實業        |       |
| 主菜      | (炒) 塔香豬柳    | 豬柳       | 80    | 中華食品工業股份有限公司 | 丁(炒) 維也納胸肉  | 馬鈴薯     | 30    | 許永霖      | 茄汁彩蔬肉片(炒)   | 番茄醬   | 適量    | 合懋商行         | (鹹酥雞)       | 雞丁(純肉) | 75    | 廣發有限公司       | 玉米菜干雞(炒)    | 玉米塊(非基改) | 15    | 明祥行         |       |
|         |             | 九層塔      | 適量    | 葉素惠          |             | 胸肉丁     | 80    | 合懋商行     |             | 甜椒    | 15    | 許永霖          |             | 地瓜粉    | 適量    | 廣發有限公司       |             | 高麗菜干     | 適量    | 合懋商行        |       |
|         |             | 洋蔥       | 25    | 許永霖          |             | 義式香料    | 適量    | 合懋商行     |             | 洋蔥    | 20    | 許永霖          |             | 青蔥     | 適量    | 許永霖          |             | 雞丁(骨)    | 85    | 大發興家商行      |       |
|         |             |          |       |              |             |         |       |          |             | 肉片    | 70    | 中華食品工業股份有限公司 |             | 杏鮑菇    | 20    | 許永霖          |             |          |       |             |       |
| 副食一     | (煮) 福州丸 * 1 | 福州丸      | 30    | 福新食品有限公司     | 肉末豆腐(燴)     | 豆瓣醬     | 適量    | 合懋商行     | 沙茶寬粉(炒)     | 寬粉    | 10    | 廣惠食品有限公司     | (炒) 紅蔘炒蛋    | 紅蘿蔔    | 40    | 許永霖          | 茄汁燒油豆腐      | 油豆腐(非基改) | 50    | 千珍豆腐行       |       |
|         |             |          |       |              |             | 醬油      | 適量    | 廣惠食品有限公司 |             | 紅蘿蔔   | 10    | 許永霖          |             | 雞蛋     | 30    | 吳昭蛋行         |             | 胡蘿蔔      | 25    | 許永霖         |       |
|         |             |          |       |              |             | 豆腐(非基改) | 60    | 千珍豆腐行    |             | 豆芽菜   | 30    | 葉素惠          |             | 青蔥     | 適量    | 許永霖          |             | 洋蔥       | 25    | 許永霖         |       |
|         |             |          |       |              |             | 絞肉      | 15    | 永祥肉品有限公司 |             | 肉絲    | 15    | 中華食品工業股份有限公司 |             |        |       |              |             |          |       |             |       |
| 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       | 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       | 玉米濃湯        | 玉米粒(非基改) | 12    | 明祥行          | 日式味噌湯       | 海帶芽(濕重) | 30    | 許詠修      | 蔬菜香菇湯       | 高麗菜   | 15    | 許永霖          | 鍋燒什錦湯       | 雞蛋     | 5     | 吳昭蛋行         | 綠豆湯         | 綠豆       | 15    | 合懋商行        |       |
|         |             | 雞蛋       | 5     | 吳昭蛋行         |             | 青蔥      | 適量    | 許永霖      |             | 紅蘿蔔   | 10    | 許永霖          |             | 肉絲     | 5     | 中華食品工業股份有限公司 |             | 砂糖       | 適量    | 合懋商行        |       |
|         |             | 馬鈴薯      | 10    | 許永霖          |             | 小魚乾     | 適量    | 合懋商行     |             | 香菇乾絲  | 1     | 合懋商行         |             | 高麗菜    | 40    | 許永霖          |             |          |       |             |       |
|         |             | 紅蘿蔔      | 10    | 許永霖          |             |         |       |          |             | 肉絲    | 5     | 中華食品工業股份有限公司 |             | 紅蘿蔔    | 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           | 豆漿          | 1        |       |             |       |
| 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)    | 5.8     |       |          | 全穀雜糧類(份)    | 5.5   |       |              | 全穀雜糧類(份)    | 5.8    |       |              | 全穀雜糧類(份)    | 5.8      |       | 全穀雜糧類(份)    | 6.5   |
|         | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.9      |       |              | 豆魚蛋肉類(份)    | 3.5     |       |          | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.6   |       |              | 豆魚蛋肉類(份)    | 3.4    |       |              | 豆魚蛋肉類(份)    | 3.4      |       | 豆魚蛋肉類(份)    | 3.5   |
|         | 蔬菜類(份)      | 1.1      |       |              | 蔬菜類(份)      | 1.2     |       |          | 蔬菜類(份)      | 1.8   |       |              | 蔬菜類(份)      | 2.0    |       |              | 蔬菜類(份)      | 2.0      |       | 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)      | 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)      |          |       | 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)      | 764.6    |       |              | 熱量(大卡)      | 813.4   |       |          | 熱量(大卡)      | 738.7 |       |              | 熱量(大卡)      | 890.0  |       |              | 熱量(大卡)      | 890.0    |       | 熱量(大卡)      | 861.2 |
| 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4月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

\*食材確認合格打√，不合格打×

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      | 4月14日星期一    |        |        |          | 4月15日星期二    |          |       |            | 4月16日星期三    |        |       |         | 4月17日星期四      |          |        |         | 4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      | 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    | 白米飯           | 白米(生)    | 110    | 南洲實業    | 麥片飯          | 白米(生)    | 95    | 南洲實業        |       |    |        |
|         |             |        |        |          |             |          | 胚芽(生) | 15         |             | 南洲實業   |       |         |               |          |        |         |              |          |       |             | 麥片(生) | 15 | 南洲實業   |
| 主菜      | (炒)<br>三杯雞  | 雞丁(少骨) | 110    | 大發興家商行   | (炒)<br>沙茶肉片 | 肉片       | 70    | 庫戀食品企業社    | (炸)<br>日式豬排 | 豬排(肉)  | 80    | 庫戀食品企業社 | 丁(燴)<br>茄醬義式雞 | 雞丁(骨)    | 85     | 大發興家商行  | (炒)<br>小瓜鹹水雞 | 小黃瓜      | 20    | 許永霖         |       |    |        |
|         |             | 九層塔    | 適量     | 葉素惠      |             | 油菜       | 20    | 許永霖        |             | 地瓜粉    | 適量    | 廣發有限公司  |               | 紅蘿蔔      | 25     | 許永霖     |              | 洋蔥       | 15    | 許永霖         |       |    |        |
|         |             | 辣椒(干)  | 適量     | 合懋商行     |             | 沙茶醬      | 適量    | 合懋商行       |             |        |       |         |               | 馬鈴薯      | 25     | 許永霖     |              | 番薯醬      | 適量    | 合懋商行        | 雞丁(骨) | 80 | 大發興家商行 |
|         |             | 米血     | 10     | 福新食品有限公司 |             |          |       |            |             |        |       |         |               | 洋蔥       | 10     | 許永霖     |              | 義式香料     | 適量    | 合懋商行        | 白蘿蔔   | 30 | 許永霖    |
| 副食一     | (煮)<br>香菇肉羹 | 肉絲     | 15     | 庫戀食品企業社  | (炒)<br>肉末玉米 | 玉米粒(非基改) | 40    | 明祥行        | (燴)<br>咖哩鮮蔬 | 咖哩粉    | 10    | 合懋商行    | 海結(滷)<br>芝麻干丁 | 豆干丁(非基改) | 50     | 千珍豆腐行   | (燴)<br>麻婆豆腐  | 豆腐(非基改)  | 80    | 千珍豆腐行       |       |    |        |
|         |             | 大白菜    | 40     | 許永霖      |             | 絞肉       | 15    | 永祥食品雜貨有限公司 |             | 紅蘿蔔    | 25    | 許永霖     |               | 海帶結      | 15     | 許詠修     |              | 絞肉       | 10    | 永祥食品雜貨有限公司  |       |    |        |
|         |             | 桶筍絲    | 15     | 合懋商行     |             | 紅蘿蔔      | 10    | 許永霖        |             | 馬鈴薯    | 40    | 許永霖     |               | 白芝麻      | 適量     | 合懋商行    |              | 蔥花       | 適量    | 許永霖         |       |    |        |
|         |             | 香菇乾絲   | 適量     | 合懋商行     |             | 洋蔥       | 15    | 許永霖        |             | 洋蔥     | 10    | 許永霖     |               |          |        |         |              | 豆瓣醬(非基改) | 適量    | 合懋商行        |       |    |        |
|         |             | 紅蘿蔔    | 10     | 許永霖      |             |          |       |            |             |        |       |         |               |          |        |         |              | 醬油       | 適量    | 庫戀食品企業社     |       |    |        |
| 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       | 香根蘿蔔湯       | 白蘿蔔    | 35     | 許永霖      | 筍絲粉絲湯       | 桶筍       | 30    | 合懋商行       | 味噌海芽湯       | 味噌     | 適量    | 合懋商行    | 四神湯           | 四神中藥包    | 適量     | 合懋商行    | 金針什錦湯        | 金針       | 3     | 合懋商行        |       |    |        |
|         |             | 香菜     | 適量     | 葉素惠      |             | 粉絲       | 10    | 合懋商行       |             | 海帶芽(濕) | 25    | 許詠修     |               | 龍骨       | 10     | 庫戀食品企業社 |              | 高麗菜      | 25    | 許永霖         |       |    |        |
|         |             | 土雞骨    | 適量     | 庫戀食品企業社  |             | 肉絲       | 5     | 庫戀食品企業社    |             |        |       |         |               |          |        |         |              |          |       |             |       |    |        |
| 甜湯      |             |        |        |          |             |          |       |            |             |        |       |         |               |          |        |         |              |          |       |             |       |    |        |
| 水果      |             |        |        | 水果       |             |          |       | 水果         |             |        |       | 水果      | 水果            | 1        |        | 水果      | 果汁           | 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)    | 6.6      |       |            | 全穀雜糧類(份)    | 5.9    |       |         | 全穀雜糧類(份)      | 5.8      |        |         | 全穀雜糧類(份)     | 5.8      |       | 全穀雜糧類(份)    | 5.5   |    |        |
|         | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.5    |        |          | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.6      |       |            | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.3    |       |         | 豆魚蛋肉類(份)      | 3.1      |        |         | 豆魚蛋肉類(份)     | 3.1      |       | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.8   |    |        |
|         | 蔬菜類(份)      | 1.8    |        |          | 蔬菜類(份)      | 1.5      |       |            | 蔬菜類(份)      | 1.4    |       |         | 蔬菜類(份)        | 1.4      |        |         | 蔬菜類(份)       | 1.4      |       | 蔬菜類(份)      | 1.7   |    |        |
|         | 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)  | 750.4       |        | 熱量(大卡) | 805.6    |             | 熱量(大卡)   | 738.5 |            | 熱量(大卡)      | 849.9  |       | 熱量(大卡)  | 849.9         |          | 熱量(大卡) | 811.3   |              |          |       |             |       |    |        |
| 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4月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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      | 4月28日星期一       |        |        |              | 4月29日星期二    |         |       |              | 4月30日星期三    |          |       |              | 5月1日星期四     |     |        |        | 5月2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      | 茄汁炒飯           | 番茄醬    |        | 合懋商行         | 糙米飯         | 白米(生)   | 95    | 南洲實業         | 白米飯         | 白米(生)    | 110   | 南洲實業         |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 白米(生)  | 110    | 南洲實業         |             | 糙米(生)   | 15    | 南洲實業         |             |          |       |              |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
| 主菜      | (炒) 蒜香肉片       | 蒜仁     | 適量     | 陳藝芳          | (煮) 蔥爆魚丁    | 豆腐(非基改) | 20    | 千珍豆腐行        | 丁(炒) 塔香爆炒雞  | 雞丁(少骨)   | 80    | 大發興家畜行       |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 肉片     | 80     | 華聯食品工業股份有限公司 |             | 魚丁      | 80    | 國寶水產行        |             | 九層塔      | 適量    | 葉素惠          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 醬油     | 適量     | 華聯食品工業股份有限公司 |             | 青蔥      | 適量    | 許永霖          |             | 辣椒(干)    | 適量    | 合懋商行         |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 洋蔥     | 35     | 許永霖          |             |         |       |              |             | 米血       | 10    | 翔新食品有限公司     |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
| 副食一     | (炸) 香酥麥克雞塊 * 2 | 麥克雞塊   | 40     | 翔新食品有限公司     | (炒) 日式洋蔥炒蛋  | 洋蔥      | 35    | 許永霖          | (炒) 花生麵筋    | 玉米粒(非基改) | 35    | 明祥行          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                |        |        |              |             | 雞蛋      | 55    | 吳昭蛋行         |             | 紅蘿蔔      | 15    | 許永霖          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                |        |        |              |             | 柴魚片     | 適量    | 合懋商行         |             | 絞肉       | 10    | 永祥食品工業股份有限公司 |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                |        |        |              |             |         |       |              |             | 麵筋       | 12    | 李你旺素食材料行     | 花生          | 10  | 合懋商行   |        |             |    |       |             |  |  |
| 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          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 薑蒜     | 適量     | 陳藝芳          |             | 薑蒜      | 適量    | 陳藝芳          |             | 薑蒜       | 適量    | 陳藝芳          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
| 湯       | 紫菜蛋花湯          | 雞蛋     | 10     | 吳昭蛋行         | 冬菜粉絲湯       | 冬菜      | 35    | 合懋商行         | 蘿蔔湯         | 白蘿蔔      | 30    | 許永霖          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 紫菜(濕重) | 20     | 永順成行         |             | 肉絲      | 10    | 華聯食品工業股份有限公司 |             | 香菜       | 適量    | 葉素惠          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                | 青蔥     | 適量     | 許永霖          |             | 高麗菜     | 30    | 許永霖          |             |          |       |              |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |
|         |                |        |        |              |             | 粉絲      | 10    | 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    |             |  |  |
|         | 全穀雜糧類(份)       | 5.5    |        |              | 全穀雜糧類(份)    | 6.0     |       |              | 全穀雜糧類(份)    | 6.3      |       |              | 全穀雜糧類(份)    |     |        |        | 全穀雜糧類(份)    |    |       | 全穀雜糧類(份)    |  |  |
|         | 豆魚蛋肉類(份)       | 3.3    |        |              | 豆魚蛋肉類(份)    | 3.4     |       |              | 豆魚蛋肉類(份)    | 2.6      |       |              | 豆魚蛋肉類(份)    |     |        |        | 豆魚蛋肉類(份)    |    |       | 豆魚蛋肉類(份)    |  |  |
|         | 蔬菜類(份)         | 1.4    |        |              | 蔬菜類(份)      | 1.8     |       |              | 蔬菜類(份)      | 1.3      |       |              | 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) | 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) |    |       | 油脂與堅果種子類(份) |  |  |
| 熱量(大卡)  | 781.1          |        | 熱量(大卡) | 834.1        |             | 熱量(大卡)  | 781.0 |              | 熱量(大卡)      | 781.0    |       | 熱量(大卡)       |             |     | 熱量(大卡) |        |             |    |       |             |  |  |
| 營養師：陳育煌 |                |        |        | 午餐秘書：        |             |         |       | 主任：          |             |          |       | 校長：          |             |     |        |        |             |    |       |             |  |  |