

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年6月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
6月2日	週一	麥片飯	彩椒雞丁(炒)	蔥燒豆腐(燴)	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
6月3日	週二	白米飯	香菇肉燥(滷)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	藥膳排骨湯	
6月4日	週三	糙米飯	杏鮑鹹酥雞(炸)	魚丸什錦燒(燒)	季節時蔬	海芽味噌湯	
6月5日	週四	咖哩燴麵	日式豬排/照燒雞翅	咖哩燴麵醬(燴)	有機蔬菜	綠豆湯	水果
6月6日	週五	白米飯	冰糖燒肉(燒)	翡翠蒸蛋(蒸)	有機蔬菜	蔬菜什錦湯	牛奶
6月9日	週一	麥片飯	豆瓣雞丁(炒)	日式柴魚炒蛋(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
6月10日	週二	白米飯	蠔油椒粒豬柳(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬	金針排骨湯	
6月11日	週三	白米飯	三杯雞(炒)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
6月12日	週四	燕麥飯	香酥肉角(炸)	肉末油腐(滷)	有機蔬菜	酸辣湯	水果
6月13日	週五	香鬆紅醬蓋飯	紅醬洋芋雞丁(炒)	香酥麥克雞塊(炸)*2	有機蔬菜	筍絲粉絲湯	果汁
6月16日	週一	白米飯	小瓜鹹水雞(煮)	韓式年糕(炒)	季節時蔬	玉米蛋花湯	
6月17日	週二	胚芽飯	蔥爆豬柳(炒)	毛豆炒蛋(炒)	季節時蔬	番茄蔬菜湯	
6月18日	週三	糙米飯	塔香燒魚丁(燒)	肉片麻辣燙(煮)	季節時蔬	四神肉絲湯	
6月19日	週四	白米飯	沙茶肉片(炒)	海結紅蓼干丁(炒)	有機蔬菜	芋香粉圓湯	水果
6月20日	週五	日式味噌拉麵	香酥魷魚排(炸)*1	五香滷蛋(滷)*1	有機蔬菜	日式味噌拉麵湯	豆漿
6月23日	週一	白米飯	咖哩雞(燴)	越式寬粉(炒)	季節時蔬	冬菜蔬菜湯	
6月24日	週二	胚芽飯	蘿蔔燒排肉(燒)	茄汁炒蛋(炒)	季節時蔬	玉米肉絲湯	
6月25日	週三	什錦飯湯	酸菜肉片(炒)	刈包(蒸)*1	季節時蔬	古早味什錦飯湯	
6月26日	週四	燕麥飯	香酥雞排(炸)*1	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	菜頭肉絲湯	水果
6月27日	週五	白米飯	甘藷蜜煮雞丁(煮)	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜	東白雪片湯	
6月30日	週一	燕麥飯	筍乾燒肉(燒)	地瓜雙薯(炸)	有機蔬菜	玉米濃湯	

【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：

屏東縣東港鎮東港高中 114年6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：序懋食品企業社

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：序懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	6月2日星期一				6月3日星期二				6月4日星期三				6月5日星期四				6月6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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	咖哩燴麵	鐵板麵	350	品品食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業		
		麥片(生)	15	甫洲實業																		
主菜	(炒) 彩椒雞丁	甜椒	10	許永霖	(滷) 香菇肉燥	乾香菇	0	合懋商行	杏鮑鹹酥雞	杏鮑菇	25	許永霖	日式豬排/ 照燒雞翅	豬排	75	序懋食品企業社	(燒) 冰糖燒肉	冰糖	適量	合懋商行		
		雞丁(骨)	80	大發興家禽行		絞肉	80	品品食品開發有限公司		雞肉	100	大發興家禽行		三節翅	90	品品食品開發有限公司		豬肉	80	序懋食品企業社		
		醬油	適量	廣家香醬油股份有限公司		洋蔥	15	許永霖								洋蔥		20	許永霖	洋蔥	20	許永霖
		洋蔥	15	許永霖		蔥酥	適量	合懋商行								醬油		適量	廣家香醬油股份有限公司	醬油	適量	廣家香醬油股份有限公司
					鳥蛋	10	序懋食品企業社										豆乾丁(非基改)	15	千珍豆腐行			
副食一	(燴) 蔥燒豆腐	青蔥	適量	許永霖	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	魚丸什錦燒	魚丸	10	瑞軒食品有限公司	咖哩燴麵醬	馬鈴薯	30	許永霖	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行		
		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行		紅蘿蔔	10	許永霖		肉片	15	序懋食品企業社		紅蘿蔔	20	許永霖		青蔥	適量	許永霖		
		絞肉	10	大發興家禽行		高麗菜	30	許永霖		海帶節	10	許詠修		洋蔥	15	許永霖						
		紅蘿蔔	10	許永霖		絞肉	10	大發興家禽行		甜不辣	10	瑞軒食品有限公司		玉米粒(非基改)	15	明祥行						
					醬油	適量	廣家香醬油股份有限公司	紅蘿蔔	15	許永霖												
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	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	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	薑蒜	適量
湯	筒絲肉絲湯	筒筍絲	25	合懋商行	藥膳排骨湯	龍骨	適量	品品食品開發有限公司	海芽味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖		
		肉絲	10	序懋食品企業社		藥膳包	適量	合懋商行		味噌	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		高麗菜	25	許永霖		
										青蔥	適量	許永霖						雞蛋	10	吳昭蛋行		
										豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行										
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			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)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.6			全穀雜糧類(份)	7.1			全穀雜糧類(份)	5.5				
	豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	4.1			豆魚蛋肉類(份)	3.8				
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	1.3				
	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)	764.3			熱量(大卡)	762.0			熱量(大卡)	814.7			熱量(大卡)	1005.1			熱量(大卡)	970.0				

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6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	6月9日 星期一				6月10日 星期二				6月11日 星期三				6月12日 星期四				6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	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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	香鬆紅醬蓋飯	味島香鬆		合懋商行
		麥片(生)	15	甫洲實業								燕麥(生)		15	甫洲實業	白米(生)		110	甫洲實業	
主菜	(炒) 豆瓣雞丁	豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行	柳(炒) 辣椒豬	豬柳	75	庫戀食品企業社	(炒) 三杯雞	雞丁(少骨)	85	大發興家禽行	(炸) 香酥肉角	肉角	100	庫戀食品企業社	丁(炒) 洋芋雞	馬鈴薯	30	許永霖
		雞丁(骨)	80	大發興家禽行		洋蔥	35	許永霖		九層塔	適量	葉素惠		地瓜粉	適量	廣登有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行
		百頁豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		鴻喜菇	10	許永霖		辣椒(干)	適量	合懋商行						紅蘿蔔	20	許永霖
										米血	25	翔新食品有限公司						捲捲麵	10	
副食一	(炒) 日式柴魚炒蛋	柴魚	適量	合懋商行	(炒) 客家小炒	肉絲	5	庫戀食品企業社	(煮) 香菇肉羹	肉絲	20	庫戀食品企業社	(滷) 肉末油腐	絞肉	10	永新肉品有限公司	(炸) 香酥麥克雞塊	麥克雞塊	40	翔新食品有限公司
		雞蛋	50	吳昭蛋行		芹菜	10	許永霖		大白菜	40	許永霖		油豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行				
		洋蔥	35	許永霖		青蔥	適量			桶筍絲	15	合懋商行		醬油	適量	廣登有限公司				
						豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		香菇乾絲	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	85	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				
湯	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	金針排骨湯	金針	3	合懋商行	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖	酸辣湯	乾木耳	0.40	合懋商行	筍絲粉絲湯	桶筍	30	合懋商行
		紫菜(濕重)	20	永順成行		龍骨	10	庫戀食品企業社		肉絲	15	庫戀食品企業社		肉絲	5	庫戀食品企業社		粉絲	10	合懋商行
		青蔥	適量	許永霖		高麗菜	25	許永霖						雞蛋	12	吳昭蛋行		肉絲	5	庫戀食品企業社
						乾香菇	0	合懋商行						醬油	適量	廣登有限公司				
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.3		
	豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	4.4			豆魚蛋肉類(份)	2.5		
	蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.0			蔬菜類(份)	1.3		
	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)			
	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)	748.8			熱量(大卡)	807.7			熱量(大卡)	785.1			熱量(大卡)	911.0			熱量(大卡)	839.4		

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 114年6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	6月16日星期一				6月17日星期二				6月18日星期三				6月19日星期四				6月20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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	日式味噌拉麵	小拉麵	300	森森食品開發有限公司
						胚芽(生)	15	甫洲實業						糙米(生)	15	甫洲實業				
主菜	(煮)水雞	小黃瓜	15	許永霖	(炒)蔥爆豬柳	青蔥	適量	許永霖	(燒)塔香燒魚丁	米血	20	翔新食品有限公司	(炒)沙茶肉片	肉片	70	庫懋食品企業社	(香酥)鮭魚排	鮭魚排	70	翔新食品有限公司
		海帶結	10	許詠修		豬柳	80	庫懋食品企業社		魚丁	80	國寶水產行		油菜	35	許永霖				
		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		洋蔥	30	許永霖		九層塔	適量	葉素惠		沙茶醬	適量	合懋商行				
		玉米筍(非基改)	10	許永霖																
		杏鮑菇	10	許永霖																
副食一	(炒)韓式年糕	韓式辣椒醬	適量	合懋商行	(炒)毛豆炒蛋	毛豆	5	翔新食品有限公司	(煮)肉片麻辣燙	肉片	10	庫懋食品企業社	(炒)海結紅茶干丁	海帶結	20	許詠修	(酒)五香滷蛋	水煮蛋	50	合懋商行
		年糕條	35	德祥食品行		雞蛋	50	吳昭蛋行		白蘿蔔	30	許永霖		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		滷包	適量	合懋商行
		山東白菜	35	許永霖		青蔥	適量	許永霖		玉米塊(非基改)	10	明祥行		紅蘿蔔	20	許永霖				
		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		高麗菜	20	許永霖		白芝麻	適量	合懋商行				
		肉片	15	庫懋食品企業社						紅蘿蔔	10	許永霖								
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	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		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	玉米蛋花湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	番茄蔬菜湯	番茄	15	許永霖	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行	芋香粉圓湯	芋頭	15	許永霖	日式味噌拉麵湯	海帶芽(濕重)	25	許詠修
		雞蛋	25	吳昭蛋行		紅蘿蔔	10	許永霖		肉絲	10	庫懋食品企業社		粉圓	5	蔡令文		青蔥	適量	許永霖
		青蔥	適量	許永霖		高麗菜	15	許永霖										筍乾	15	欣意食品有限公司
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)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.0		
	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)	3.0		
	蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.3		
	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)			
	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)	824.3		熱量(大卡)	789.1		熱量(大卡)	816.2		熱量(大卡)	870.0		熱量(大卡)	722.0							

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6月第 4 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：庠懋食品企業社

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：庠懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	6月23日星期一				6月24日星期二				6月25日星期三				6月26日星期四				6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	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	什錦飯湯	白米(生)	120	南洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	
							胚芽(生)	15		南洲實業						燕麥(生)		15	南洲實業		
主菜	(咖哩雞)	雞肉(骨)	110	大發興家畜行	蘿蔔(燒)燒排肉	白蘿蔔	25	許永霖	(酸菜肉片)	酸菜	35	合懋商行	(炸)香酥雞排	雞排	100	合懋商行	丁(煮)蜜煮雞	雞丁(骨)	85	大發興家畜行	
		咖哩粉	適量	合懋商行		紅蘿蔔	20	許永霖		肉片	65	合懋商行						地瓜	15	合懋商行	
		馬鈴薯	30	許永霖		中排肉	30	合懋商行													
		紅蘿蔔	15	許永霖		肉角	50	合懋商行													
		洋蔥	15	許永霖																	
副食一	(越式寬粉)	肉絲	15	合懋商行	茄汁炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(蒸)刈包	刈包	60	佳宜食品有限公司	(炒)肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	(燴)麻婆豆腐	豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行	
		寬冬粉	10	合懋商行		洋蔥	30	許永霖		糖粉配花生粉	適量			絞肉	15	合懋商行		絞肉	10	合懋商行	
		豆芽菜	25	葉素惠		番茄醬	適量	合懋商行				紅蘿蔔		10	許永霖	蔥花		適量	許永霖		
		九層塔	適量	葉素惠							毛豆	10		明新食品有限公司	豆瓣醬(非基改)	適量		合懋商行			
		紅蘿蔔	10	許永霖											醬油	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	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	冬菜蔬菜湯	高麗菜	25	許永霖	玉米肉絲湯	玉米塊(非基改)	20	明祥行	古早味什錦飯湯	紅蔥片/乾香菇/芹菜	適量		菜頭肉絲湯	白蘿蔔	30	許永霖	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	
		冬菜	適量	合懋商行		肉絲	10	合懋商行		肉絲	15	合懋商行		肉絲	10	合懋商行		雞蛋	5	吳昭蛋行	
		肉絲	10	合懋商行						高麗菜	40	許永霖						青蔥	適量	許永霖	
								紅蘿蔔		5	許永霖					紅蘿蔔		5	許永霖		
								魚丸		15	明新食品有限公司										
					筍絲	10	許永霖														
甜湯																					
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		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)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	7.5			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.8		
		豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.0		
		蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			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)			
		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)	806.1			熱量(大卡)	787.2			熱量(大卡)	871.8			熱量(大卡)	848.2			熱量(大卡)	770.5		
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6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	6月30日星期一				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六				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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業																		
		燕麥(生)	15	甫洲實業																		
主菜	(燒) 筍乾燒肉	筍乾	25	欣意食品有限公司																		
		肉角	85	庫懋食品企業社																		
		紅蔥片	適量	合懋商行																		
副食一	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖																		
		地瓜薯條	30	瑞新食品有限公司																		
蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞																		
		薑蒜	適量	陳藝芳																		
湯	玉米濃湯	玉米粒(非基改)	12	明祥行																		
		雞蛋	5	吳昭堂行																		
		馬鈴薯	10	許永霖																		
		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)	6.2			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)				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)	1.1			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)	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)	767.6		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：										