

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年9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
9月1日	週一	燕麥飯 <sup>H</sup>	蘿蔔雞丁(煮)	翡翠蒸蛋(蒸) <sup>E</sup>	季節時蔬	薑絲紫菜湯		90	32	29	746
9月2日	週二	白米飯	筍干燒肉(燒)	日式洋蔥炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	玉米雪片湯 <sup>E</sup>		94	36	31	798
9月3日	週三	白米飯	麻醬什錦炒雞柳(炒)	沙茶粉絲(炒)	季節時蔬	香根筍絲湯		101	32	28	781
9月4日	週四	鍋燒麵	<b>香酥虱目魚排(炸)*1</b>	客家小炒(炒) <sup>I</sup>	有機蔬菜	鍋燒什錦湯	水果	109	34	30	846
9月5日	週五	麥片飯 <sup>H</sup>	<b>蔥爆雞丁(炒)</b>	<b>毛豆炒三色(炒)</b>	<b>季節時蔬</b>	<b>東白雪片湯<sup>E</sup></b>	<b>豆漿<sup>I</sup></b>	<b>96</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>912</b>
9月8日	週一	燕麥飯 <sup>H</sup>	咖哩雞(燴)	紅蔘炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	金針肉絲湯		93	31	28	747
9月9日	週二	白米飯	蔥爆肉片(炒)	塔香肉絲海茸(炒)	季節時蔬	香根玉米湯		94	35	31	794
9月10日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	<b>香酥雞排(炸)*1</b>	麻婆豆腐(燴) <sup>I</sup>	季節時蔬	高麗菜香菇湯		89	38	34	809
9月11日	週四	白米飯	魚丸滷肉燥(滷)	<b>地瓜雙薯(炸)</b>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果	137	35	28	938
9月12日	週五	麥片飯 <sup>H</sup>	<b>韓式雞丁(炒)</b>	<b>蔬菜燒阿給(燒)<sup>I</sup></b>	<b>季節時蔬</b>	<b>雙色蘿蔔湯</b>	<b>果汁</b>	<b>113</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>893</b>
9月15日	週一	白米飯	菜脯雞(煮)	茄汁炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	馬鈴薯濃湯 <sup>E</sup>		94	31	28	753
9月16日	週二	胚芽飯 <sup>H</sup>	<b>鹹酥雞(炸)</b>	香嫩豆腐(燴) <sup>I</sup>	季節時蔬	清燉東白蔬菜湯		91	36	32	793
9月17日	週三	白米飯	蒜香肉片(炒)	干鍋雙花菜(炒)	季節時蔬	香菇粉絲湯		96	31	28	759
9月18日	週四	飯湯	三杯雞(炒)	香甜餐包(烤)*1	有機蔬菜	古早味飯湯	水果	142	36	28	965
9月19日	週五	麥片飯 <sup>H</sup>	<b>義式排肉丁(燴)</b>	<b>香菇肉羹(煮)</b>	<b>季節時蔬</b>	<b>紫菜蔬菜湯</b>	<b>牛奶<sup>D</sup></b>	<b>107</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>909</b>
9月22日	週一	白米飯	<b>香酥雞翅(炸)*1</b>	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	玉米蘿蔔湯		101	30	26	759
9月23日	週二	茄汁義大利麵	茄汁義式肉醬(燴)	<b>香酥麥克雞塊(炸)*2</b>	季節時蔬	五行蔬菜湯		74	32	30	697
9月24日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	韓式排肉燒(燒)	麻油米血(煮)	季節時蔬	地瓜芋頭甜湯		111	33	28	824
9月25日	週四	白米飯	南洋咖哩雞(燴)	宮保豆腐燒(燒) <sup>I</sup>	有機蔬菜	四神湯	水果	111	31	28	821
9月26日	週五	麥片飯 <sup>H</sup>	<b>蔥燒魚丁(燒)</b>	<b>肉末玉米(炒)</b>	<b>季節時蔬</b>	<b>海芽味噌湯</b>		<b>99</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>768</b>
9月29日	週一										
9月30日	週二	白米飯	沙茶豬柳(炒)	三杯燒油腐(燒) <sup>I</sup>	季節時蔬	蘿蔔海結湯		90	34	30	766

【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：陳育滄

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9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	9月8日星期一				9月9日星期二				9月10日星期三				9月11日星期四				9月12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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業			
		燕麥(生)	15	甫洲實業																		麥片(生)	15
主菜	(咖哩雞)	雞肉(骨)	85	大發興家禽行	(蔥爆肉片)	洋蔥	20	許永霖	(炸酥雞排) * 1	雞排	120	*****	(魚丸滷肉燥)	魚丸	10	福新食品有限公司	(炒雞丁)	雞丁(骨)	75	大發興家禽行			
		咖哩粉	適量	合懋商行		肉片	80	*****						絞肉	85	北新肉品有限公司		韓式泡菜	10	寶南堂企業有限公司			
		馬鈴薯	15	許永霖		醬油	適量	*****						洋蔥	40	許永霖		洋蔥	10	許永霖			
		紅蘿蔔	10	許永霖		青蔥	適量	許永霖						紅蔥片	適量	合懋商行		年糕	10	德祥食品行			
		洋蔥	15	許永霖																	雞胸肉丁	20	*****
副食一	(紅薯炒蛋)	紅蘿蔔	45	許永霖	塔香肉絲海草	九層塔	適量	葉素惠	(麻婆豆腐)	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(地瓜雙薯)	馬鈴薯	40	許永霖	蔬菜燒阿給	油豆腐(非基改)	50	千珍豆腐行			
		雞蛋	35	吳昭蛋行		海茸	55	許詠修		絞肉	5	北新肉品有限公司		地瓜	30	*****		紅蘿蔔	15	許永霖			
		青蔥	適量	許永霖		肉絲	20	*****		蔥花	適量	許永霖						絞肉	10	北新肉品有限公司			
										豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行						粉絲	10	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	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	高麗菜香菇湯	高麗菜	40	許永霖	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔	15	許永霖			
		肉絲	12	*****		玉米塊(非基改)	20	明祥行		紅蘿蔔	10	許永霖		粉圓	10	蔡令文		白蘿蔔	20	許永霖			
		乾香菇	0.02	合懋商行		肉絲	10	*****		香菇乾絲	1	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		肉絲	10	*****			
		高麗菜	20	許永霖						肉絲	10	*****											
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)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.7			全穀雜糧類(份)	6.0					
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.7			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)	1.5			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6					
	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)	747.1			熱量(大卡)	793.9			熱量(大卡)	809.4			熱量(大卡)	938.4			熱量(大卡)	892.6					
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9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	9月15日星期一				9月16日星期二				9月17日星期三				9月18日星期四				9月19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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	飯湯	白米(生)	110	甫洲實業	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業
主菜	(煮) 菜脯雞	白蘿蔔	30	許永霖	(鹹) (炸) (酥) (雞) (雞)	雞丁(純肉)	90	大發興家畜行	(炒) (香) (肉) (片)	蒜仁	適量	陳藝芳	(炒) (三) (杯) (雞)	雞丁(少骨)	110	大發興家畜行	(燴) (增) (排) (肉) (丁)	中排肉	55	大發興家畜行
		雞丁(骨)	85	大發興家畜行		地瓜粉	適量	廣登有限公司		肉片	80	大發興家畜行		九層塔	適量	葉素惠		肉角	40	大發興家畜行
		菜脯	5	合懋商行		青蔥	適量	許永霖		醬油	適量	大發興家畜行		辣椒(干)	適量	合懋商行		馬鈴薯	30	許永霖
						杏鮑菇	15	許永霖		洋蔥	30	許永霖		米血	20	福新食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖
副食一	(炒) 茄汁炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(燴) (增) (豆) (腐)	豆瓣醬	適量	合懋商行	(炒) (雙) (花) (菜)	乾辣椒	適量	合懋商行	(烤) (香) (甜) (餐) (包) (1)	餐包	40	立辰食品	(煮) (香) (菇) (肉) (羹)	肉絲	15	大發興家畜行
		洋蔥	25	許永霖		醬油	適量	大發興家畜行		白花菜	20	福新食品有限公司		大白菜	40	許永霖				
		番茄醬	適量	合懋商行		豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行		青花菜	40	福新食品有限公司		桶筍絲	15	合懋商行				
						洋蔥	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		香菇乾絲	適量	合懋商行				
						紅蘿蔔	15	許永霖		肉絲	10	大發興家畜行		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	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	馬鈴薯濃湯	玉米粒(非基改)	10	明祥行	清燉東白蔬菜湯	大白菜	40	許永霖	香菇粉絲湯	香菇干絲	0	合懋商行	古早味飯湯	桶筍絲	15	合懋商行	紫菜蔬菜湯	紫菜(濕)	30	合懋商行
		雞蛋	5	吳昭蛋行		小魚乾	0	合懋商行		冬粉	5	合懋商行		高麗菜	30	許永霖		雞蛋	12	吳昭蛋行
		馬鈴薯	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		香菜	適量	葉素惠		肉絲	15	大發興家畜行		高麗菜	10	
		紅蘿蔔	10	許永霖						高麗菜	15	許永霖		魚丸	10	福新食品有限公司				
																		香菇干絲	適量	合懋商行
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	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)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	8.1			全穀雜糧類(份)	5.8		
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6		
	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)	752.8			熱量(大卡)	792.5			熱量(大卡)	759.4			熱量(大卡)	964.8			熱量(大卡)	908.9		
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								

屏東縣東港鎮東港高中 114年9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	9月22日星期一				9月23日星期二				9月24日星期三				9月25日星期四				9月26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	茄汁義大利麵	牛排麵	240	品森食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業
主菜	(炸) 香酥雞翅 * 1	地瓜粉	適量	廣登有限公司	醬(燴) 茄汁義式肉	洋蔥	25	許永霖	(燒) 韓式排肉燒	大白菜	30	許永霖	(燴) 南洋咖哩雞	馬鈴薯	35	許永霖	(燒) 蔥燒魚丁	青蔥	適量	許永霖
		三節翅	90	品森食品股份有限公司		絞肉	70	品森食品股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		蒜頭	適量	陳藝芳
						番茄醬	適量	合懋商行		中排肉	75	品森食品股份有限公司		洋蔥	20	許永霖		魚丁	90	國寶水產行
						紅蘿蔔	15	許永霖		泡菜	5	廣南富企業有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		洋蔥	20	許永霖
						玉米粒(非基改)	30	明祥行		肉角	35	品森食品股份有限公司						小棒天	20	福新食品有限公司
副食一	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	(炸) 香酥麥克雞塊 * 2	麥克雞塊	40	福新食品有限公司	(煮) 麻油米血	杏鮑菇	35	許永霖	(燒) 宮保豆腐燒	乾辣椒	適量	合懋商行	(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行
		紅蘿蔔	10	許永霖			CAS米血	40		福新食品有限公司	花椒	適量		合懋商行	絞肉	15		品森食品股份有限公司		
		高麗菜	35	許永霖			肉片	15		品森食品股份有限公司	豆腐(非基改)	70		千珍豆腐行	紅蘿蔔	15		許永霖		
		絞肉	10	品森食品股份有限公司			紅蘿蔔	20			洋蔥	15		許永霖	洋蔥	20		許永霖		
		醬油	適量	廣登有限公司							紅蘿蔔	20		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	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				
湯	玉米蘿蔔湯	玉米塊(非基改)	20	明祥行	五行蔬菜湯	香菇乾絲	0	合懋商行	地瓜芋頭甜湯	地瓜	20	品森食品股份有限公司	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	海芽味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修
		白蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		芋頭	10	許永霖		龍骨	10	品森食品股份有限公司		味噌	適量	合懋商行
		香菜	10	葉素惠		高麗菜	25	許永霖										青蔥	適量	許永霖
						肉片	10	品森食品股份有限公司												
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				
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)	4.4			全穀雜糧類(份)	6.9			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.1		
	豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5		
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			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)	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)	759.2			熱量(大卡)	697.4			熱量(大卡)	824.1			熱量(大卡)	820.7			熱量(大卡)	767.9		
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								

