

屏東縣東港鎮東港高中 114年10月營養午餐菜單

庠戀食品企業社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
10月1日	週三	白米飯	沙茶豬柳(燴)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	玉米雪片湯	
10月2日	週四	白米飯	脆瓜醬煮雞(煮)	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	筍絲龍骨湯	水果
10月3日	週五	燕麥飯	冰糖滷豬腳(滷)	紅蔘炒蛋(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	牛奶
10月6日	週一	中秋節					
10月7日	週二	味噌拉麵	香酥虱目魚排(炸)*1	五香滷蛋(滷)*1	季節時蔬	日式拉麵湯	
10月8日	週三	糙米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	豆包三絲(炒)	季節時蔬	藥膳排骨湯	
10月9日	週四	白米飯	筍干燒肉(燒)	油腐阿給煲(炒)	有機蔬菜	綠豆湯	水果
10月10日	週五	雙十節					
10月13日	週一	鍋燒飯湯	蒜香肉片(炒)	香甜巧克力餐包(烤)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯	
10月14日	週二	胚芽飯	韓式雞丁(煮)	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	海結肉絲湯	
10月15日	週三	白米飯	洋芋蜜汁燒肉(燒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	
10月16日	週四	薏仁飯	滷香雞排(滷)*1	雙醬豆腐(燴)	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
10月17日	週五	白米飯	干丁滷肉燥(滷)	茄汁炒蛋(炒)	季節時蔬	丁香東白蛋花湯	豆漿
10月20日	週一	沙茶炒飯	蘿蔔雞丁(煮)	日式可樂餅(炸)*1	季節時蔬	鮮筍肉片湯	
10月21日	週二	胚芽飯	義式排肉丁(燴)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	玉米濃湯	
10月22日	週三	紅藜飯	蔥爆雞丁(炒)	什錦魚丸干丁(滷)	季節時蔬	粉絲肉絲湯	
10月23日	週四	白米飯	地瓜香酥肉角(炸)	韓式部隊豆腐鍋(煮)	有機蔬菜	芋頭粉圓湯	水果
10月24日	週五	光復節補假					
10月27日	週一	麥片飯	紅醬義大利豬柳(炒)	醋溜肉絲海草(炒)	季節時蔬	酸辣湯	
10月28日	週二	白米飯	鹹酥雞(炸)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	四神湯	
10月29日	週三	咖哩燴麵	咖哩肉角(燴)	香酥麥克雞塊(炸)*2	季節時蔬	蔬菜蛋花湯	
10月30日	週四	白米飯	蔥爆魚丁(煮)	毛豆玉子蛋(炒)	有機蔬菜	香根蘿蔔湯	水果
10月31日	週五	燕麥飯	茄汁雞丁(炒)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	海芽味噌湯	果汁

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

【庠戀食品企業社】 服務專線：(08)7223875、(08)7223281

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

屏東縣東港鎮東港高中 114年10月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數: 830 人

*食材確認合格打√, 不合格打X

供應廠商: 厚懋食品企業社 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: 厚懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	10月6日星期一			10月7日星期二			10月8日星期三			10月9日星期四			10月10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
主 食	中秋節	休假			味噌拉麵	小拉麵	150	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
	主 菜				(炸)酥虱目魚	虱目魚排	70	國寶水產行	塔香(爆炒)雞	雞丁(少骨)	85	大發興餐館	筍(燒)肉	豬肉	75	合懋商行
副 食					(五)香油蛋	水蛋	50	合懋商行	豆(包炒)絲	甜椒	10	許永霖	油豆腐(非基改)	油豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行
	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	75	王重鈞
湯					日式拉麵	海帶芽(濕重)	25	許詠修	藥膳排骨湯	龍骨	適量	合懋商行	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行
	甜 湯					肉片	10	許永霖		藥膳包	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行
水 果						高麗菜	35	許永霖		白蘿蔔	40	許永霖				
	豆 漿					玉米粒	10			枸杞	適量	合懋商行				
牛 奶																
營養供應比例																
<p>營養師: 陳育煌 主任: 營養師 校長:</p>																

屏東縣東港鎮東港高中 114年10月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：830 人

*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商：厚戀食品企業社 連絡電話：08-7223875

供應廠商：厚戀食品企業社 供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	10月13日 星期一				10月14日 星期二				10月15日 星期三				10月16日 星期四				10月17日 星期五				
	菜名/烹調法	每人(g)	厚戀廠商	材料	菜名/烹調法	每人(g)	厚戀廠商	材料	菜名/烹調法	每人(g)	厚戀廠商	材料	菜名/烹調法	每人(g)	厚戀廠商	材料	菜名/烹調法	每人(g)	厚戀廠商	材料	
主 食	鍋燒飯	110	甫洲實業	白米(生)	胚芽飯	95	甫洲實業	白米(生)	白米(生)	110	甫洲實業	白米(生)	薏仁飯	95	甫洲實業	白米(生)	白米飯	110	甫洲實業	白米(生)	
	湯																				
主 菜	蒜(炒)肉片	適量	陳藝芬	蒜仁	韓(煮)雞丁	80	許永霖	雞丁	肉芋(燒)	35	許永霖	馬鈴薯	(滷香)雞排	110	許永霖	絞肉	干(滷)肉燥	60		絞肉	
		80		肉片		35		大白菜		20		胡蘿蔔									
副 食	包(甜)巧(克力)餐	35	立辰食品	餐包	肉(片)關(煮)東(煮)	10	許永霖	紅蘿蔔	肉(木)玉(炒)米	15	許永霖	魚丸	雙(醬)豆(燴)	70	許永霖	醬油	加(汁)炒(蛋)	20	許永霖	洋葱	
						10		魚丸		10		甜不辣									
蔬 菜	季節時蔬	75	許永霖	青菜	季節時蔬	75	許永霖	青菜	季節時蔬	75	許永霖	青菜	有機蔬菜	85	王重鈞	青菜	季節時蔬	75	許永霖	青菜	
				薑蒜				薑蒜				薑蒜					薑蒜				
湯	鍋燒什錦湯	5	吳昭暉	雞蛋	海帶結	15	許詠修	海帶結	田園蔬菜湯	20	許永霖	高麗菜	金針肉絲	3	合懋商行	金針	丁香米白蛋花湯	5	合懋商行	小魚干	
		5		肉絲	肉絲	10		肉絲		適量		香菜		10		肉絲		35		山東白菜	
甜湯	水果				水果				水果				水果				水果				雞蛋
	豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶				
營養供應比例	年級	高中		年級	高中		年級	高中	年級	高中		年級	高中		年級	高中	年級	高中		年級	高中
	全穀雜糧類(份)	7.3		全穀雜糧類(份)	6.1		全穀雜糧類(份)	6.5	全穀雜糧類(份)	6.5		全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5
	豆魚蛋肉類(份)	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.6		豆魚蛋肉類(份)	4.9		豆魚蛋肉類(份)	4.9
	蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	1.6		蔬菜類(份)	1.2	蔬菜類(份)	1.2		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7
	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)			水果類(份)	
	乳品類(份)	3.0		乳品類(份)	3.0		乳品類(份)	3.0	乳品類(份)	3.0		乳品類(份)	3.0	乳品類(份)	3.0		乳品類(份)	3.0		乳品類(份)	3.0
	油脂與堅果種子類(份)	800.1		油脂與堅果種子類(份)	840.9		油脂與堅果種子類(份)	800.6	油脂與堅果種子類(份)	800.6		油脂與堅果種子類(份)	804.7	油脂與堅果種子類(份)	804.7		油脂與堅果種子類(份)	904.6		油脂與堅果種子類(份)	904.6
	熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)		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：

屏東縣東港鎮東港高中 114年10月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 人

*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商：厚戀食品企業社 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：厚戀食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	10月20日 星期一				10月21日 星期二				10月22日 星期三				10月23日 星期四				10月24日 星期五			
	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	110	合懋商行	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	光復節	#N/A		
	飯	白米(生)	110	甫洲實業		胚芽(生)	15	甫洲實業									補假	#N/A		
主 菜	蘿蔔(煮)	白蘿蔔	35	許永霖	義式(燴)	中排肉	65	許永霖	蔥(炒)	青蔥	適量	許永霖	地瓜	肉角	100	許永霖				
	筍	雞丁(骨)	120	大發興家畜行	肉角	肉角	35	許永霖	雞丁(骨)	雞丁(骨)	90	大發興家畜行	地瓜粉	地瓜粉	適量	許永霖				
副 食	日式可樂餅(炸)* 1	小黃瓜	20	許永霖	馬鈴薯	馬鈴薯	30	許永霖	香油	香油	適量	許永霖	豆腐(非基改)	豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行				
	可樂餅	紅蘿蔔	10	許永霖	紅蘿蔔	紅蘿蔔	15	許永霖	洋蔥	洋蔥	35	許永霖	牛軋條	牛軋條	20	德祥食品行				
蔬 菜	鮮筍	鮮筍	75	許永霖	青菜	青菜	75	許永霖	薑絲	薑絲	適量	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	80	王重鈞				
	肉片湯	肉片	15	陳藝芬	薑絲	薑絲	適量	陳藝芬	魚丸	魚丸	10	許永霖	芋頭	芋頭	20	許永霖				
湯	鮮筍肉片湯	鮮筍	35	許永霖	玉米濃湯	玉米(非基改)	12	明洋行	什錦(魚)	什錦	40	千珍豆腐行	芋頭粉圓湯	芋頭粉圓	10	蔡今文				
	肉片湯	肉片	15	許永霖	雞蛋	雞蛋	20	吳昭雲行	滷丸	滷丸	15	許詠修	粉圓	粉圓	10	許永霖				
甜 湯	水果	水果			水果	水果			季節時蔬	季節時蔬			水果	水果	1					
	豆漿	豆漿			豆漿	豆漿			粉絲	粉絲	10	合懋商行	豆漿	豆漿						
牛 奶	牛奶	牛奶			牛奶	牛奶			粉絲肉絲	粉絲肉絲	25	許永霖	牛奶	牛奶						
	營養供應比例	全穀澱粉類(份)	6.7	高中	全穀澱粉類(份)	全穀澱粉類(份)	5.8	高中	全穀澱粉類(份)	全穀澱粉類(份)	5.8	高中	全穀澱粉類(份)	全穀澱粉類(份)	7.4	高中	全穀澱粉類(份)	全穀澱粉類(份)	7.4	高中
營養供應比例	豆魚蛋肉類(份)	2.7	高中	豆魚蛋肉類(份)	豆魚蛋肉類(份)	2.6	高中	豆魚蛋肉類(份)	豆魚蛋肉類(份)	3.1	高中	豆魚蛋肉類(份)	豆魚蛋肉類(份)	3.4	高中	豆魚蛋肉類(份)	豆魚蛋肉類(份)	3.4	高中	豆魚蛋肉類(份)
	水果類(份)	1.9	高中	水果類(份)	水果類(份)	1.5	高中	水果類(份)	水果類(份)	1.5	高中	水果類(份)	水果類(份)	1.4	高中	水果類(份)	水果類(份)	1.4	高中	水果類(份)
營養供應比例	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)
	油脂與堅果種子類(份)	828.5	高中	油脂與堅果種子類(份)	油脂與堅果種子類(份)	809.1	高中	油脂與堅果種子類(份)	油脂與堅果種子類(份)	781.7	高中	油脂與堅果種子類(份)	油脂與堅果種子類(份)	975.3	高中	油脂與堅果種子類(份)	油脂與堅果種子類(份)	975.3	高中	油脂與堅果種子類(份)
營養師：陳育煌 主任： 校長：																				

屏東縣東港鎮東港高中 114年10月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 人

*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商：厚戀食品企業社 連絡電話：08-7223875

供應廠商：厚戀食品企業社 供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	10月27日 星期一			10月28日 星期二			10月29日 星期三			10月30日 星期四			10月31日 星期五		
	菜名/烹調法	每人(g)	供應廠商	材料	每人(g)	供應廠商	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	每人(g)	供應廠商	材料	每人(g)	供應廠商
主 食	麥片飯	95	甫洲實業	白米(生)	110	甫洲實業	鐵板麵	350		白米飯	110	甫洲實業	白米(生)	110	甫洲實業
主 菜	豬柳	70		雞丁(純肉)	90		咖哩粉	適量		白米飯	35	千珍豆腐行	洋蔥	20	許永霖
	紅醬	30	許永霖	地瓜粉	適量	康宏有限公司	肉角	65	合懋商行	蔥(爆魚)	80	國寶水產行	番茄醬	適量	合懋商行
	義炒	15	許永霖	青蔥	適量	許永霖	紅蘿蔔	20	許永霖	洋蔥	20	許永霖	雞丁(骨)	120	大興商行
	大利	適量	許永霖	杏鮑菇	25	許永霖	馬鈴薯	20	許永霖	紅色要出來!醬汁不要多					
副 食	醋溜肉絲	55	許詠修	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	香酥雞塊	40		毛豆	10		肉絲	10	
	九層塔	10	葉春惠	絞肉	10		蔥	適量		雞蛋	55	吳昭德行	大白菜	40	許永霖
	海茸	適量		蔥花	適量		蔥	適量		紅蘿蔔	15	許永霖	麵筋	15	合懋商行
				醬油	適量		豆醬(非基改)	適量		玉米(非基改)	10	明祥行	香菇乾絲	適量	合懋商行
蔬 菜	青菜	75	許永霖	青菜	75	許永霖	青菜	75	許永霖	有機蔬菜			有機蔬菜	75	王重鈞
	薑蒜	適量	陳藝芬	薑蒜	適量	陳藝芬	薑蒜	適量	陳藝芬	薑蒜	適量	陳藝芬	薑蒜	適量	陳藝芬
湯	乾木耳	0	合懋商行	四神中藥包	適量	合懋商行	高麗菜	30	許永霖	香根	35	許永霖	海帶芽(濕重)	20	許詠修
	肉絲	10		龍骨	10		雞蛋	5	吳昭德行	白蘿蔔	適量	葉春惠	味噌	適量	合懋商行
	豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行				青蔥	適量	許永霖	肉絲	10		青蔥	適量	許永霖
	雞蛋	12	吳昭德行												
甜 湯	醬油	適量													
	紅蘿蔔	10	許永霖												
水果	水果			水果			水果			水果			水果		
	豆漿			豆漿			豆漿			豆漿			豆漿		
	牛奶			牛奶			牛奶			牛奶			牛奶		
營養供應比例	年級	高中		年級	高中		年級	高中		年級	高中		年級	高中	
	全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	6.1		全穀雜糧類(份)	5.6		全穀雜糧類(份)	5.5	
	豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.9		豆魚蛋肉類(份)	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.8		豆魚蛋肉類(份)	2.5	
	蔬果類(份)	1.9		蔬果類(份)	1.2		蔬果類(份)	1.3		蔬果類(份)	1.5		蔬果類(份)	1.8	
營養供應比例	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)		
	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)	775.3		熱量(大卡)	819.5		熱量(大卡)	777.4		熱量(大卡)	889.7		熱量(大卡)	795.3	

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：