

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年11月營養午餐菜單

編輯編號：

251029 0902

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
11月3日	週一	白米飯	川味雞丁(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
11月4日	週二	油麵	香酥虱目魚排(炸)/炙燒雞排(燒)*1	芋泥包(蒸)*1	季節時蔬	浮水魚羹	
11月5日	週三	糙米飯 ^H	咖哩肉片(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	雪片紫菜湯 ^E	
11月6日	週四	白米飯	蒜香滷中排(滷)	紅蓼炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	古早味綠豆湯	水果
11月7日	週五	燕麥飯 ^H	蔥鹽雞丁(炒)	什錦炒黑輪(炒)	有機蔬菜	粉絲肉絲湯	牛奶 ^D
11月10日	週一	紅燒麵	紅燒肉(燒)	香烤魷魚丸(烤)*1	季節時蔬	紅燒麵湯	
11月11日	週二	茄汁炒飯	香酥蝦排(炸)*1 ^A	日式洋蔥炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	藥膳龍骨湯	
11月12日	週三	白米飯	三杯雞(炒)	茄汁炒豆包(炒) ^I	季節時蔬	蔬菜什錦湯	
11月13日	週四	薏仁飯 ^H	茄汁雞柳(炒)	地瓜雙薯(炸)	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果
11月14日	週五	白米飯	沙茶雞丁(炒)	醬燒油腐(燒) ^I	有機蔬菜	金針肉絲湯	
11月17日	週一	麥片飯 ^H	麻油雞(煮)	玉米炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	東白什錦湯	
11月18日	週二	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	奶酥餐包(烤)*1	季節時蔬	南瓜濃湯 ^E	
11月19日	週三	白米飯	鹹酥雞(炸)	什錦炒冬粉(炒)	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	
11月20日	週四	白米飯	日式照燒雞柳(炒)	海結魚丸干丁(滷) ^I	有機蔬菜	柴魚味噌湯	水果
11月21日	週五	燕麥飯 ^H	醬燒肉片(炒)	韓式豆腐煲(煮) ^I	有機蔬菜	肉絲粉絲湯	豆漿
11月24日	週一	白米飯	咖哩雞(燴)	豆包雙花菜(炒)	季節時蔬	四神湯	
11月25日	週二	胚芽飯 ^H	雙蘿排肉丁(滷)	客家小炒(炒) ^I	季節時蔬	竹筍排骨湯	
11月26日	週三	沙茶炒飯	蔥爆雞丁(炒)	香酥蝦捲(炸)*1 ^A	季節時蔬	紫菜豆腐湯 ^I	
11月27日	週四	白米飯	味噌燒魚丁(燒)	蛋炒雙蔬(炒) ^E	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果
11月28日	週五	紅藜飯 ^H	香酥肉角(炸)	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	香根玉米湯	果汁

【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：

※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11月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 人

*食材確認合格打✓，不合格打✗

供應廠商: 康懋食品企業社

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: 康懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	11月3日星期一				11月4日星期二				11月5日星期三				11月6日星期四				11月7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	油麵	油麵	200	品森食品股份有限公司	糙米飯	油麵	200	品森食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	燕麥(生)	15	甫洲實業																								
		雞丁(骨)	95	大發興家畜行		排 炸 雞 排 / 燒 雞 排	虱目魚排	70		國寶水產行	咖 哩 肉 片 (炒)	洋蔥		20	許永霖	蒜 香 滴 中 排 (滷)		中排	65	康懋食品企業社	蔥 鹽 雞 丁 (炒)	洋蔥	35	許永霖	雞丁(骨)	115	大發興家畜行	青蔥	適量	許永霖																	
川菜 (炒) 雞丁	花椒粒	適量	合懋商行	雞排	120		康懋食品企業社	肉片	75	康懋食品企業社		肉角	30	康懋食品企業社	什 錦 炒 黑 輪 (炒)		彩椒	5	許永霖	豆芽菜		40	葉素惠	小棒天	20	福軒食品有限公司	紅蘿蔔	10	許永霖																		
	青蔥	適量	許永霖	芋泥包	芋泥包		40	康懋食品有限公司	媽 蟻 上 樹 (炒)	粉絲		10	合懋商行	紅 菱 炒 蛋 (炒)			紅蘿蔔	45	許永霖	有 機 蔬 菜		有機蔬菜	75	王重鈞	薑蒜	適量	陳藝芳	有 機 蔬 菜	75	王重鈞																	
	小黃瓜	15	許永霖		(蒸)芋泥包*1		青菜	75		許永霖		季 節 時 蔬	青菜				75	許永霖	有 機 蔬 菜			雞蛋	40	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	紫菜(濕重)	20	永順成行	古 早 味 綠 豆 湯	綠豆	15	合懋商行	粉 絲 肉 絲 湯	肉絲	15	康懋食品企業社	香菜	適量	葉素惠					
副食一 (炒) 肉末玉米	玉米(非基改)	40	明祥行	季 節 時 蔬		薑蒜	適量	陳藝芳	季 節 時 蔬	高麗菜	20		許永霖	有 機 蔬 菜	青蔥	適量	許永霖	粉 絲 肉 絲 湯		乾香菇絲/扁魚	適量		粉 絲 肉 絲 湯	絞肉		15	合懋商行	水 果	水果	1			水 果	木耳干絲	0.04		合懋商行	水 果	水果	1		水 果	豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		
	絞肉	15	康懋食品有限公司		季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司		季 節 時 蔬	醬油	適量	康懋食品企業社		有 機 蔬 菜	雞蛋	10		吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯	鮫魚圈	10		吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯	肉絲	12		康懋食品企業社	水 果	水果	1			水 果	大白菜	35		許永霖								
	紅蘿蔔	10	許永霖			季 節 時 蔬	桶筍	15			合懋商行	季 節 時 蔬	雪片紫菜湯						有 機 蔬 菜		紫菜(濕重)	20		永順成行		粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋		10		吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯		香菜		適量	葉素惠		水 果	水果	1			水 果	牛奶	1	
	洋蔥	15	許永霖				季 節 時 蔬	乾香菇絲/扁魚			適量					季 節 時 蔬	魚羹				15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			青蔥		適量		許永霖			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10			吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯		大白菜		35	許永霖	水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬	鮫魚圈				10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬		魚羹	15			福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10		吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果		水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬	鮫魚圈			10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋			10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯	大白菜				35	許永霖	水 果	水果				1			水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬	鮫魚圈		10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋		10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯	大白菜			35	許永霖		水 果	水果			1		水 果			
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10		吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10			吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35			許永霖		水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10		吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10			吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35			許永霖	水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬		魚羹	15	福軒食品有限公司			有 機 蔬 菜		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				大白菜	35	許永霖	水 果				水果	1		水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35	許永霖				水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35	許永霖			水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬		魚羹	15	福軒食品有限公司			有 機 蔬 菜		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				大白菜	35	許永霖	水 果				水果	1		水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35	許永霖				水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35	許永霖			水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬		魚羹	15	福軒食品有限公司			有 機 蔬 菜		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				大白菜	35	許永霖	水 果				水果	1		水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35	許永霖				水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35	許永霖			水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬		魚羹	15	福軒食品有限公司			有 機 蔬 菜		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				大白菜	35	許永霖	水 果				水果	1		水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35	許永霖				水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35	許永霖			水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 蔬		魚羹	15	福軒食品有限公司			有 機 蔬 菜		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				大白菜	35	許永霖	水 果				水果	1		水 果		
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行				季 節 時 蔬	鮫魚圈	10	吳昭蛋行				季 節 時 蔬	魚羹	15	福軒食品有限公司				有 機 蔬 菜	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	大白菜	35	許永霖				水 果	水果	1				
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行	季 節 時 蔬				鮫魚圈	10	吳昭蛋行		季 節 時 蔬			魚羹	15	福軒食品有限公司		有 機 蔬 菜			雞蛋	10	吳昭蛋行				粉 絲 肉 絲 湯	雞蛋	10	吳昭蛋行			粉 絲 肉 絲 湯		大白菜	35	許永霖			水 果		水果	1				水 果
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行		季 節 時 蔬			鮫魚圈	10	吳昭蛋行	季 節 時 蔬				魚羹	15	福軒食品有限公司	有 機 蔬 菜				雞蛋	10	吳昭蛋行	粉 絲 肉 絲 湯				雞蛋	10	吳昭蛋行		粉 絲 肉 絲 湯			大白菜	35	許永霖		水 果			水果	1			水 果	
豆腐干片(非基改)	15	千珍豆腐行			季 節 時 蔬		鮫魚圈	10	吳昭蛋行			季 節 時 																																			

屏東縣東港鎮東港高中 114年11月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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	紅燒麵	麵食	350	大森食品股份有限公司	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業			
						白米(生)	130	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行							
主菜	(紅燒肉)	紅蘿蔔	20	許永霖	(炸) * 1 香酥蝦排	蝦排	70	翔新食品有限公司	(炒) 杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家商行	(炒) 茄汁雞柳	洋蔥	20	許永霖	(炒) 沙茶雞丁	沙茶	適量	合懋商行	沙茶	適量	合懋商行
		白蘿蔔	25	許永霖				九層塔		適量	葉素惠	番茄醬		適量	合懋商行	雞柳		80	大發興家商行	雞丁(骨)	85	大發興家商行	
		肉角	70	許永霖				辣椒(干)		適量	合懋商行	雞柳		80	大發興家商行	甜椒		15	許永霖	洋蔥	25	許永霖	
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司				米血		25	翔新食品有限公司								馬鈴薯	25	許永霖		
副食一	(香烤鮭魚丸) * 1	鮭魚丸	30	翔新食品有限公司	日式洋蔥炒蛋	洋蔥	30	許永霖	(炒) 豆包	豆包(非基改)	25	平你旺素食食材行	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	(燒) 醬燒油豆腐	油豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行			
						雞蛋	60	吳昭蛋行		洋蔥	15	許永霖		地瓜薯條	30	翔新食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖			
						柴魚片	適量	合懋商行		番茄醬	適量	合懋商行						洋蔥	35	許永霖			
										雞蛋	30	吳昭蛋行											
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	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	紅燒麵湯	龍骨	10	許永霖	藥膳龍骨湯	龍骨	10	許永霖	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	薑絲海芽湯	薑絲	適量	合懋商行	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行			
		香菜/青蔥/蒜	適量			藥膳包	適量	合懋商行		香菜	適量	葉素惠		海芽(濕重)	20	許詠修		肉絲	10	許永霖			
		番茄	10	許永霖		白蘿蔔	30	許永霖		高麗菜	30	許永霖		雞蛋	15	吳昭蛋行		乾香菇	0.02	合懋商行			
		洋蔥	15	許永霖						雞蛋	10	吳昭蛋行											
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							
營養供應比例	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)	6.5			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.8				
		豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6				
		蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.3			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)	775.1		熱量(大卡)	801.7		熱量(大卡)	816.8		熱量(大卡)	817.2		熱量(大卡)	753.5										

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11月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11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	義式肉醬麵	麵食	240	志森食品開發有限公司	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
		麥片(生)	15	甫洲實業																
主菜	(煮油雞)	雞丁(少骨)	80	大發興家畜行	義式肉醬(燴)	絞肉	80	永新肉品貿易有限公司	(鹹酥雞)	雞丁(純肉)	80	永新肉品貿易有限公司	日式照燒雞(炒)	洋蔥	35	許永霖	醬燒肉片(炒)	肉片	75	博勝食品工業股份有限公司
		麻油	適量	合懋商行		洋蔥	15	許永霖		地瓜粉	適量	廣益有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖		洋蔥	35	許永霖
		薑	適量	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖		青蔥	適量	許永霖		雞柳	75	大發興家畜行				
		米血	20	翔新食品有限公司		玉米(非基改)	25	明祥行		洋蔥	35	許永霖		白芝麻	適量	合懋商行				
		高麗菜	35	許永霖						杏鮑菇	15	許永霖		青蔥	適量	許永霖				
副食一	(炒)玉米炒蛋	玉米(非基改)	25	明祥行	(烤)奶酥餐包*1	奶酥餐包	35	蟻群食品行	什錦(炒)冬粉	粉絲	10	合懋商行	海結(魚丸)干丁(滷)	魚丸	10	翔新食品有限公司	(煮)豆腐煲	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行
		雞蛋	50	吳昭蛋行						紅蘿蔔	10	許永霖		豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行		大白菜	35	許永霖
		青蔥	適量	許永霖						高麗菜	30	許永霖		海帶結	20	許詠修		泡菜	5	寶商食品企業有限公司
										絞肉	5	永新肉品貿易有限公司		毛豆	10	翔新食品有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖
										醬油	適量	美家香腸股份有限公司								
蔬菜	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	80	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	80	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	東白什錦湯	大白菜	25	許永霖	南瓜濃湯	南瓜	15	許永霖	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔	15	許永霖	柴魚味噌湯	柴魚	適量	合懋商行	肉絲粉絲湯	肉絲	5	博勝食品工業股份有限公司
		紅蘿蔔	12	許永霖		洋蔥	10	許永霖		白蘿蔔	20	許永霖		海帶芽(濕重)	20	許詠修		粉絲	10	合懋商行
		雞蛋	10	吳昭蛋行		馬鈴薯	15	許永霖		肉絲	10	博勝食品工業股份有限公司		味噌	適量	合懋商行		香菜	適量	葉素惠
						紅蘿蔔	15	許永霖										鮮筍絲	25	許永霖
						雞蛋	10	吳昭蛋行												
甜湯																				
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	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)	6.4			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0	
		豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	4.0	
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	2.1			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.9	
		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)	796.4			熱量(大卡)	719.8			熱量(大卡)	790.3			熱量(大卡)	876.4			熱量(大卡)	882.0	
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11月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 820 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	11月24日 星期一				11月25日 星期二				11月26日 星期三				11月27日 星期四				11月28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	沙茶炒飯	沙茶粉		合懋商行	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	
						胚芽(生)	15	南洲實業						白米(生)	110	南洲實業					白米(生)
主菜	(咖哩雞)	雞肉(骨)	110	大發興家畜行	雙蘿排肉丁	白蘿蔔	20	許永霖	(蔥爆雞丁)	青蔥	適量	許永霖	(味噌燒魚丁)	青蔥	適量	許永霖	(香酥肉角)	肉角	100	博勝食品工業股份有限公司	
		咖哩粉	適量	合懋商行		紅蘿蔔	15	許永霖		雞丁(骨)	95	大發興家畜行		豆腐(非基改)	30	千珍豆腐行		地瓜粉	適量	廣登有限公司	
		馬鈴薯	15	許永霖		中排肉	35	博勝食品工業股份有限公司		香油	適量	合懋商行		魚丁	80	國寶水產行		地瓜條	20	博勝食品工業股份有限公司	
		紅蘿蔔	10	許永霖		肉角	50	博勝食品工業股份有限公司		洋蔥	20	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖					
		洋蔥	15	許永霖										洋蔥	10	許永霖					
副食一	(炒雙花菜)	肉絲	12	博勝食品工業股份有限公司	(炒客家小炒)	肉絲	5	博勝食品工業股份有限公司	(香酥蝦捲)	蝦捲	30	博勝食品工業股份有限公司	(炒雙蔬)	雞蛋	50	吳昭蛋行	(炒茶粉絲)	粉絲	10	合懋商行	
		白花菜	30	博勝食品工業股份有限公司		芹菜	10	許永霖						紅蘿蔔	20	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖	
		綠花菜	40	博勝食品工業股份有限公司		青蔥	適量	許永霖						洋蔥	10	許永霖		高麗菜	30	許永霖	
		蒜仁	適量	陳藝芳		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行								絞肉		5	博勝食品工業股份有限公司		
		豆包(非基改)	15	千位旺食品業食料行		魷魚乾	適量	合懋商行								醬油		適量	廣登有限公司		
	香菇干絲	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	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	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	竹筍排骨湯	桶筍	15	合懋商行	紫菜豆腐湯	紫菜(濕重)	20	永順成行	冬瓜山粉圓	冬瓜糖	適量	合懋商行	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	
		龍骨	10	博勝食品工業股份有限公司		龍骨	適量	博勝食品工業股份有限公司		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		山粉圓	20	合懋商行		玉米(非基改)	20	明祥行	
											雞蛋	10		吳昭蛋行	砂糖	適量		合懋商行	肉絲	15	博勝食品工業股份有限公司
																粉圓		10	蔡令文		
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			豆奶					
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	牛奶			牛奶					
營養供應比例	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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.4		
		豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.4		
		蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.3			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		
		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)	781.8			熱量(大卡)	776.0			熱量(大卡)	735.8			熱量(大卡)	863.8			熱量(大卡)	908.0		
營養師：陳育煌				營養師秘書：				主任：				校長：									