

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 114年12月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
12月1日	週一	燕麥飯	蘿蔔雞丁(煮)	毛豆三丁(炒)	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
12月2日	週二	白米飯	香酥肉角(炸)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	玉米排骨湯	
12月3日	週三	糙米飯	麻油雞(煮)	醬燒油腐(燒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	
12月4日	週四	白米飯	洋芋排肉丁(燒)	沙茶炒粉絲(炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
12月5日	週五	什錦飯湯	香酥虱目魚排(炸)*1	巧克力雙色捲(蒸)*1	有機蔬菜	什錦鮮蔬飯湯	牛奶
12月8日	週一	燕麥飯	沙茶豬柳(炒)	茄汁炒蛋(炒)	季節時蔬	香根玉米湯	
12月9日	週二	白米飯	三杯雞(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	味噌湯	
12月10日	週三	糙米飯	冰糖滷豬腳(滷)	鮮蔬甜不辣(炒)	季節時蔬	藥膳龍骨湯	
12月11日	週四	鍋燒麵	炙燒滷雞翅(滷)*1	墨西哥餐包(烤)*1	有機蔬菜	鍋燒什錦湯	水果
12月12日	週五	白米飯	筍干燒肉(燒)	壽喜燒(燒)	有機蔬菜	南瓜濃湯	豆漿
12月15日	週一	白米飯	香酥魚丁(炸)	塔香肉絲海茸(炒)	季節時蔬	鮮筍龍骨湯	
12月16日	週二	胚芽飯	日式照燒雞柳(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	蘿蔔海結湯	
12月17日	週三	白米飯	鹹酥雞(炸)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	東白蛋花湯	
12月18日	週四	咖哩燴飯	咖哩肉片(炒)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	什錦肉絲湯	水果
12月19日	週五	麥片飯	泡菜雞丁(炒)	毛豆炒蛋(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓	
12月22日	週一	白米飯	古早味肉燥(滷)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節時蔬	薑絲紫菜湯	
12月23日	週二	胚芽飯	香酥雞排(炸)*1	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	番茄蔬菜湯	
12月24日	週三	油麵	沙茶魷魚羹麵(煮)	五香滷蛋*1	有機蔬菜	聖誕杯子蛋糕(烤)*1	
12月25日	週四	行憲紀念日					
12月26日	週五	麥片飯	黑胡椒雞柳(炒)	魚丸白菜滷(燴)	有機蔬菜	肉絲粉絲湯	水果
12月29日	週一	紅藜飯	和風雞丁(炒)	咖哩炒粉絲(炒)	季節時蔬	金針肉絲湯	
12月30日	週二	白米飯	蘿蔔排肉燒(燒)	肉絲雙花菜(炒)	季節時蔬	海芽雪片湯	
12月31日	週三	沙茶炒飯	蔥爆雞丁(炒)	香酥雲吞(炸)*2	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	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：陳育滄

午餐秘書：

主任：

編輯版本 1124 914

詳細食譜內容可掃描參閱右方Qrcode

本月菜單等含有衛福部公告食材過敏原如：甲殼類、蛋、奶、含麩質食物等...有過敏體質師生請多加注意,避免發生過敏現象。可掃描參閱右方Qrcode

今日菜單：









屏東縣東港鎮東港高中 114年12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×

供應廠商: 庠戀食品企業社 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: 庠戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	12月22日 星期一				12月23日 星期二				12月24日 星期三				12月25日 星期四				12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	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	油麵	油麵	250	大森食品開發有限公司	行憲紀念日	#N/A			麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業	
						胚芽(生)	15	甫洲實業		沙茶	適量	合懋商行		#N/A				麥片(生)	15	甫洲實業	
主菜	古早味肉燥(滷)	絞肉	80	永祥肉品有限公司	(炸) * 1 香酥雞排	雞排	120	大發興家畜行	麵(煮)	魚羹	10	瑞新食品有限公司		桶筍	15	合懋商行		黑胡椒(炒)	黑胡椒	適量	合懋商行
		洋蔥	30	許永霖				高麗菜		20	許永霖	雞柳			75	大發興家畜行					
		醬油	適量	萬家香醬油股份有限公司				乾香菇絲		適量	合懋商行	洋蔥	25		許永霖						
								扁魚		適量	合懋商行										
副食一	紅蘿蔔(炒) 筍炒蛋	紅蘿蔔	15	許永霖	雙醬豆腐(燴)	豆瓣醬	適量	合懋商行	五香油蛋 * 1	水煮蛋	55	台理健康食品有限公司	魚丸白菜滷	肉絲	10	瑞新食品工業股份有限公司					
		雞蛋	50	吳昭蛋行		醬油	適量	萬家香醬油股份有限公司						香菇乾絲	5	合懋商行					
						豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行						大白菜	40	許永霖					
						絞肉	10	永祥肉品有限公司						紅蘿蔔	5	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	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					
湯	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行	番茄蔬菜湯	番茄	15	許永霖	蛋糕	蛋糕	40	瑞群食品行	肉絲粉絲湯	肉絲	5	瑞新食品工業股份有限公司					
		薑絲	適量	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖						粉絲	10	合懋商行					
		雞蛋	10	吳昭蛋行		高麗菜	15	許永霖						香菜	適量	葉素惠					
														鮮筍絲	25	許永霖					
甜湯																					
水果				水果				水果				水果				水果				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)	9.7			全穀雜糧類(份)	6.0						
		豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	1.3			豆魚蛋肉類(份)	2.7						
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	1.7						
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0						
		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						
		熱量(大卡)	791.5			熱量(大卡)	796.5			熱量(大卡)	911.6			熱量(大卡)	843.7						
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12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×

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	12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三				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	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	沙茶炒飯	沙茶粉		合懋商行												
		白米(生)	95	南洲實業								白米(生)	110	南洲實業										
主菜	(和風雞丁炒)	玉米(非基改)	15	明祥行	(蘿蔔排肉燒)	麵輪	5	宇你旺素食食材行	(蔥爆雞丁炒)	青蔥	適量	許永霖												
		雞丁(骨)	110	大發興家畜行		紅蘿蔔	25	許永霖		雞丁(骨)	110	大發興家畜行												
		菜脯	適量	合懋商行		中排肉	55	華聯食品工業股份有限公司		香油	適量	合懋商行												
						肉角	45	華聯食品工業股份有限公司		洋蔥	20	許永霖												
副食一	(咖哩炒粉炒粉)	粉絲	10	合懋商行	(肉絲炒雙花菜)	肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司	(香酥雲吞炸)*2	餛飩	25	華聯食品工業股份有限公司												
		紅蘿蔔	10	許永霖		白花菜	30	翔新食品有限公司																
		高麗菜	30	許永霖		綠花菜	40	翔新食品有限公司																
		咖哩粉	適量	合懋商行		蒜仁	適量	陳藝芳																
		絞肉	10	永祥肉品貿易有限公司																				
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	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												
湯	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	海芽雪片湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20	許永霖												
		肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司		黃豆芽	15	葉素惠		雞蛋	12	吳昭蛋行												
		乾香菇	0	合懋商行		雞蛋	15	吳昭蛋行		青蔥	適量	許永霖												
甜湯																								
水果				水果				水果	果汁	1		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)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			
		豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			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)	1.2			蔬菜類(份)	2.1			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)				蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			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)				油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)			
		熱量(大卡)	759.3			熱量(大卡)	750.2			熱量(大卡)	790.6			熱量(大卡)				熱量(大卡)			熱量(大卡)			
營養師: 陳育煌				營養師: 陳育煌				主任:				校長:												