

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 115年1-2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
1月2日	週五	白米飯	三杯雞(炒)	甜不辣炒鮮蔬(炒)	有機蔬菜	筍絲肉絲湯	水果	130	34	28	907
1月5日	週一	白米飯	古早味滷豬腳(滷)	番茄炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	玉米蔬菜湯		94	32	29	764
1月6日	週二	麵線糊	香酥雞堡排(炸)*1	美味鮮肉包(蒸)*1	季節時蔬	古早味麵線糊		98	26	24	715
1月7日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	義式鐵板雞丁(炒)	魚丸什錦滷(滷) <sup>I</sup>	季節時蔬	味噌湯		94	32	29	765
1月8日	週四	白米飯	沙茶豬柳(炒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	牛奶 <sup>D</sup>	110	39	35	912
1月9日	週五	燕麥飯 <sup>H</sup>	鹹酥雞(炸)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	粉絲肉絲湯	水果	119	44	36	982
1月12日	週一	白米飯	高麗麻油雞(炒)	翡翠蒸蛋(蒸) <sup>E</sup>	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		98	31	28	766
1月13日	週二	胚芽飯 <sup>H</sup>	韓式肉片(炒)	麻婆豆腐(燴) <sup>I</sup>	季節時蔬	玉米海結湯	豆漿 <sup>I</sup>	93	40	34	837
1月14日	週三	味島香鬆飯	咖哩雞(燴)	香酥可樂餅(炸)*1	季節時蔬	番茄蛋花湯 <sup>E</sup>		106	32	27	801
1月15日	週四	紅藜飯	筍乾扣肉(滷)	洋蔥炒蛋(炒) <sup>E</sup>	有機蔬菜	四神湯		85	37	33	789
1月16日	週五	鍋燒飯湯	香酥虱目魚排/滷香雞排(滷)	海結滷乾丁(滷) <sup>I</sup>	有機蔬菜	鍋燒什錦湯 <sup>E</sup>	水果	104	48	41	974
1月19日	週一	麥片飯 <sup>H</sup>	維也納雞丁(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯 <sup>E</sup>		104	32	27	786
1月20日	週二	白米飯	茄汁肉片(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	酸辣湯 <sup>E</sup>	果汁	110	34	30	850
1月21日	週三	白米飯	香酥魚丁(炸)	肉末豆腐(燴) <sup>I</sup>	季節時蔬	高麗菜肉絲湯		94	35	31	792
1月22日	週四	薏仁飯 <sup>H</sup>	蘿蔔排肉丁(燒)	香菇燴魚羹(燴) <sup>E</sup>	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	118	32	28	851
1月23日	週五	味噌拉麵	照燒雞丁(燒)	巧克力餐包(烤)*1	有機蔬菜	日式味噌拉麵湯		77	28	28	667
2月23日	週一	白米飯	香菇脆瓜雞丁(炒)	日式柴魚炒蛋(炒) <sup>E</sup>	季節時蔬	蔬菜什錦湯		92	33	29	760
2月24日	週二	胚芽飯 <sup>H</sup>	咖哩燒中排(燒)	魚丸海結燒(燒)	季節時蔬	玉米雪片湯 <sup>E</sup>		99	34	30	802
2月25日	週三	糙米飯 <sup>H</sup>	蔥爆雞丁(炒)	雙醬豆腐(燴) <sup>I</sup>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	105	34	30	824
2月26日	週四	茄汁炒飯	日式豬排(炸)*1	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	綠豆湯	牛奶 <sup>D</sup>	134	43	36	1029
2月27日	週五										

【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 1230 1043

今日菜單：



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：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...有過敏體質師生請多加注意, 避免發生過敏現象。

屏東縣東港鎮東港高中 115年1-2月第 1 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：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	1月0日星期六				1月0日星期六				1月1日星期四				1月2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			
主食													白米飯	白米(生)	110	甫洲實業			
主菜													(三杯雞)	雞丁(少骨)	115	大發興家禽行			
														九層塔	適量	葉素惠			
														辣椒(干)	適量	合懋商行			
														米血	50	福新食品有限公司			
副食一													(炒)	甜不辣	15	福新食品有限公司			
														高麗菜	40	許永霖			
														蒜仁	適量	陳藝芳			
														紅蘿蔔	10	許永霖			
蔬菜													有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞			
														薑蒜	適量	陳藝芳			
湯													筍絲肉絲湯	桶筍絲	25	合懋商行			
														香菜	5	葉素惠			
														肉絲	15	華聯食品工業股份有限公司			
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			
	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)				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)				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)		
	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)				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)				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 115年1-2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✕

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	1月5日星期一				1月6日星期二				1月7日星期三				1月8日星期四				1月9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	麵線糊	紅麵線	100	品品食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業				
												糙米(生)		15	甫洲實業						燕麥(生)	15	甫洲實業	
主菜	腳(滷)	豬腳	55	四季旺食品有限公司	(香酥炸雞) * 1 雞堡排	雞堡排	60	翔新食品有限公司	丁(炒)	馬鈴薯	30	許永霖	(炒)	沙茶豬柳	沙茶	適量	合懋商行	(鹹酥雞)	雞丁(純肉)	100	***有限公司			
		肉角	30	博華食品工業股份有限公司			紅蘿蔔	10		許永霖		豬柳		75	博華食品工業股份有限公司		地瓜粉		適量	廣發有限公司				
		紅蔥片	適量	合懋商行			雞丁(骨)	85		大發興家商行		油菜		35	許永霖		青蔥		適量	許永霖				
							義式綜合香料	適量		合懋商行							地瓜條		30	翔新食品有限公司				
副食一	(炒)	番茄	15	許永霖	(蒸)	肉包	65	添翅食品行	魚丸(滷)	魚丸	10	翔新食品有限公司	(炒)	蠅上樹	粉絲	10	合懋商行	(炒)	肉絲	5	博華食品工業股份有限公司			
		青蔥	適量	許永霖			油豆腐(非基改)	40		千珍豆腐行		紅蘿蔔		10	許永霖		芹菜		10	許永霖				
		雞蛋	50	吳昭堂行			紅蘿蔔	15		許永霖		高麗菜		30	許永霖		青蔥		適量	許永霖				
		洋蔥	35	許永霖			洋蔥	10		許永霖		絞肉		12	品品食品股份有限公司		豆干(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	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	玉米蔬菜湯	玉米(非基改)	20	明祥行	古早味麵線糊	乾木耳	0	合懋商行	味噌湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	冬瓜山粉圓	冬瓜糖	適量	合懋商行	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行				
		紅蘿蔔	15	許永霖			柴魚	1		合懋商行		小魚乾		3	合懋商行			山粉圓	10	合懋商行		肉絲	5	博華食品工業股份有限公司
		龍骨	10	博華食品工業股份有限公司			高麗菜	35		許永霖		味噌		適量	合懋商行			砂糖	適量	合懋商行		香菜	適量	葉素惠
							紅蘿蔔	14		許永霖												大白菜	35	許永霖
甜品																								
水果				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			1		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)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.0		全穀雜糧類(份)	6.5			
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	1.9			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	4.3			
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.2			
	水果類(份)				水果類(份)				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)	1.0			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		油脂與堅果種子類(份)	3.0			
	熱量(大卡)	764.5			熱量(大卡)	715.2			熱量(大卡)	764.9			熱量(大卡)	912.5			熱量(大卡)	912.5		熱量(大卡)	981.7			
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：												

屏東縣東港鎮東港高中 115年1-2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×

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	1月12日星期一				1月13日星期二				1月14日星期三				1月15日星期四				1月16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	味島香鬆飯	海島香鬆		合懋商行	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	鍋燒飯湯	白米(生)	110	甫洲實業			
						胚芽(生)	15	甫洲實業			白米(生)	100		甫洲實業		白米(生)		95	甫洲實業				
主菜	(炒)高麗麻油雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炒)韓式肉片	肉片	65	大發興家禽行	(咖哩)增雞	雞肉(骨)	110	大發興家禽行	(滷)筍乾扣肉	筍乾	25	欣惠食品有限公司	(滷)香酥虱目魚排	虱目魚排	70	國寶水產行			
		麻油	適量	合懋商行		洋蔥	15	許永霖		咖哩粉	適量	合懋商行		肉角	85	欣惠食品有限公司		雞排	110	大發興家禽行			
		薑	適量	合懋商行		大白菜	25	許永霖		馬鈴薯	35	許永霖											
		米血	20	瑞新食品有限公司		韓式辣椒醬	適量	合懋商行		紅蘿蔔	15	許永霖											
		高麗菜	30	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		洋蔥	15	許永霖											
						年糕	10	德祥食品行															
副食一	(蒸)翡翠蒸蛋	雞蛋	50	昊昭蛋行	(燴)麻婆豆腐	豆腐(非基改)	65	千珍豆腐行	(香酥)炸酥可樂餅	可樂餅	30	國寶水產行	(炒)洋蔥炒蛋	雞蛋	60	昊昭蛋行	(滷)海結滷乾丁	海帶結	10	許詠修			
		青蔥	適量	許永霖		絞肉	5	永祥食品興業有限公司						洋蔥	25	許永霖		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行			
		紅蘿蔔	15	許永霖		蔥花	適量	許永霖															
						豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行															
						醬油	適量	萬事香醬園股份有限公司															
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	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	鮮筍龍骨湯	鮮筍絲	20	許永霖	玉米海結湯	玉米(非基改)	15	明祥行	番茄蛋花湯	番茄	10	許永霖	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	昊昭蛋行			
		龍骨	10	欣惠食品有限公司		海帶結	10	許詠修		雞蛋	25	昊昭蛋行		龍骨	10	欣惠食品有限公司		肉絲	5	欣惠食品有限公司			
											高麗菜	35		許永霖					高麗菜	40	許永霖		
											蒜片	適量		陳藝芳					紅蘿蔔	5	許永霖		
																			魚丸	10	瑞新食品有限公司		
甜湯																							
水果				水果				水果				水果				水果	1						
豆漿				豆奶	豆漿	1		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)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.6			全穀雜糧類(份)	5.3			全穀雜糧類(份)	5.5				
		豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	5.1				
		蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.3				
		水果類(份)				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)				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)	766.4			熱量(大卡)	836.7			熱量(大卡)	800.9			熱量(大卡)	789.4			熱量(大卡)	973.7				
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：											

屏東縣東港鎮東港高中 115年1-2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: 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	1月19日星期一				1月20日星期二				1月21日星期三				1月22日星期四				1月23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	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	味噌拉麵	小拉麵	150	大森食品開發有限公司				
		麥片(生)	15	甫洲實業								薏仁(生)		15	合懋商行									
主菜	(炒)維也納雞丁	義式香料	適量	合懋商行	(炒)茄汁肉片	番茄醬	適量	合懋商行	(炸)香酥魚丁	魚丁	80	國寶水產行	(燒)蘿蔔排骨丁	白蘿蔔	25	許永霖	(燒)照燒雞丁	雞丁(骨)	110	大發興家禽行				
		馬鈴薯	35	許永霖		肉片	80	庫懋食品企業社		地瓜粉	適量	廣發有限公司		紅蘿蔔	20	許永霖		洋蔥	35	許永霖				
		雞丁(少骨)	100	大發興家禽行		洋蔥	15	許永霖		甜不辣	20	福新食品有限公司		中排肉	55	庫懋食品企業社		肉角	45	庫懋食品企業社	紅蘿蔔	20	許永霖	
		洋蔥	15	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖																
		黑胡椒粒	適量	合懋商行																				
副食一	(炒)肉末玉米	玉米(非基改)	40	明祥行	(炸)地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	(燴)肉末豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(燴)香菇燴魚羹	魚羹	10	福新食品有限公司	(烤)巧克力餐包	餐包	40	立辰食品				
		絞肉	15	永新肉品貿易有限公司		地瓜薯條	30	福新食品有限公司		洋蔥	25	許永霖		大白菜	40	許永霖		桶筍絲	15	合懋商行				
		紅蘿蔔	10	許永霖				絞肉		10	永新肉品貿易有限公司	香菇乾絲		適量	合懋商行	紅蘿蔔		10	許永霖	肉絲	10	庫懋食品企業社		
		洋蔥	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				
湯	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	酸辣湯	乾木耳	0	合懋商行	高麗菜肉絲湯	高麗菜	35	許永霖	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	日式味噌拉麵湯	海帶芽(濕重)	25	許詠修				
		紫菜(濕重)	20	永順成行		肉絲	10	庫懋食品企業社		肉絲	5	庫懋食品企業社		西谷米	10	蔡令文		青蔥	15	許永霖				
		青蔥	適量	許永霖		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行										筍乾	10	欣惠食品有限公司				
						雞蛋	12	吳昭蛋行																
						醬油	適量	庫懋食品企業社																
甜湯																								
水果				水果	果汁	1		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)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	6.3		全穀雜糧類(份)	4.5			
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.5			
	蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.8			
	水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)				水果類(份)	1.0			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)	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)	786.4			熱量(大卡)	849.9			熱量(大卡)	791.8			熱量(大卡)	851.3			熱量(大卡)	666.7		熱量(大卡)	666.7			
	營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌			營養師	陳育煌						
	午餐秘書				午餐秘書				午餐秘書				午餐秘書				午餐秘書							
主任				主任				主任				主任				主任								
校長				校長				校長				校長				校長								

屏東縣東港鎮東港高中 115年1-2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: 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	2月23日星期一				2月24日星期二				2月25日星期三				2月26日星期四				2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	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	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行								
						胚芽(生)	15	甫洲實業				糙米(生)		15	甫洲實業		白米(生)	130	甫洲實業					
主菜	丁(炒) 香 菇 脆 瓜 雞	乾香菇	適量	合懋商行	(燒) 咖 哩 粉 中 排	咖哩粉	適量	合懋商行	(炒) 蔥 爆 雞 丁	青蔥	適量	許永霖	(炸) 日 式 豬 排 1	豬排(肉)	80	四喜莊食品有限公司								
		脆瓜	5	合懋商行		中排	40	中華食品工業股份有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		地瓜粉	適量	廣登有限公司								
		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		肉角	35	中華食品工業股份有限公司		甜椒	20	許永霖												
		白蘿蔔	30	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		洋蔥	15	許永霖												
						馬鈴薯	35	許永霖		洋蔥	25	許永霖												
副食一	(炒) 日 式 柴 魚 炒 蛋	柴魚	適量	合懋商行	(燒) 魚 丸 海 結 燒	魚丸	10	明新食品有限公司	(燴) 雙 醬 豆 腐	豆瓣醬	適量	合懋商行	(炒) 沙 茶 粉 絲	粉絲	10	合懋商行								
		雞蛋	60	吳昭蛋行		海帶結	10	許詠修		醬油	適量	廣登有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖								
		洋蔥	35	許永霖		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		高麗菜	30	許永霖								
										絞肉	10	宏利肉品貿易有限公司		絞肉	10	宏利肉品貿易有限公司	醬油	適量	廣登有限公司					
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	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	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	玉米雪片湯	玉米(非基改)	20	明祥行	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔	15	許永霖	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行								
		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	5	吳昭蛋行		白蘿蔔	20	許永霖		砂糖	適量	合懋商行								
		高麗菜	25	許永霖		青蔥	適量	許永霖		肉絲	10	中華食品工業股份有限公司												
		雞蛋	10	吳昭蛋行																				
甜湯																								
水果				水果				水果	水果	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	1				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)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.8			全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	7.8			
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.0			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)	1.8			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.2		蔬菜類(份)	1.2			
	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)	1.0			乳品類(份)	1.0		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		油脂與堅果種子類(份)	3.0			
	熱量(大卡)	760.0			熱量(大卡)	801.8			熱量(大卡)	824.3			熱量(大卡)	1029.3			熱量(大卡)	1029.3		熱量(大卡)	1029.3			
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：												