

**庠愨 食品企業社**  
**屏東縣東港鎮東港高中 115年3月營養午餐餐單**

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
3月2日	週一	麥片飯	麻油雞(煮)	客家小炒(炒)	季節時蔬	番茄蔬菜湯	
3月3日	週二	咖哩燴麵	<b>香酥虱目魚排(炸)*1</b>	咖哩魚丸(燴)	季節時蔬	元宵紅豆湯圓	
3月4日	週三	白米飯	韓式燒雞(燒)	芝麻海帶絲(炒)	季節時蔬	肉絲粉絲湯	
3月5日	週四	薏仁飯	筍乾扣肉(滷)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯	水果
3月6日	週五	白米飯	<b>香酥雞丁(炸)</b>	<b>毛豆炒蛋(炒)</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>	
3月9日	週一	麥片飯	茄汁雞丁(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	
3月10日	週二	沙茶燴飯	沙茶豬柳(炒)	<b>香酥麥克雞塊(炸)*2</b>	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
3月11日	週三	白米飯	甘味菜脯雞(炒)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	藥膳肉絲湯	
3月12日	週四	薏仁飯	洋芋燒雞(燒)	海結干丁(滷)	有機蔬菜	金針龍骨湯	水果
3月13日	週五	白米飯	<b>蔥爆肉片(炒)</b>	<b>紅蔘炒蛋(炒)</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>日式味噌湯</b>	牛奶
3月16日	週一	白米飯	<b>香酥魚丁(炸)</b>	塔香肉絲海草(炒)	季節時蔬	玉米蛋花湯	
3月17日	週二	胚芽飯	茄汁燒肉丁(燒)	肉末豆腐(燴)	季節時蔬	五行蔬菜湯	
3月18日	週三	茄汁炒飯	<b>香酥雞排(炸)*1</b>	日式柴魚炒蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
3月19日	週四	白米飯	紅蔥肉燥(滷)	甜不辣炒鮮蔬(炒)	有機蔬菜	豆腐海芽湯	水果
3月20日	週五	燕麥飯	<b>BBQ醬爆嫩雞(炒)</b>	<b>蘿蔔魚丸百匯(燒)</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>酸辣湯</b>	豆漿
3月23日	週一	白米飯	蔥鹽雞丁(煮)	<b>地瓜雙薯(炸)</b>	季節時蔬	味噌蛋花湯	
3月24日	週二	胚芽飯	麻油肉片(炒)	番茄炒蛋(炒)	季節時蔬	四神肉絲湯	
3月25日	週三	胸肉燴飯	日式菇菇燴胸肉(燴)	奶酥餐包(烤)*1	季節時蔬	香根玉米湯	
3月26日	週四	紅藜飯	咖哩排肉丁(燴)	沙茶炒粉絲(炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
3月27日	週五	白米飯	<b>塔香爆炒雞丁(炒)</b>	<b>魚羹扁魚白菜(炒)</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>蘿蔔龍骨湯</b>	果汁
3月30日	週一	白米飯	冰糖滷豬腳(滷)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	紫菜豆腐湯	
3月31日	週二	鍋燒麵	<b>BBQ炙燒雞翅/日式豬排(炸)</b>	芹香肉絲干片(炒)	季節時蔬	鍋燒什錦湯	

【庠愨食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)7223281

營養師：陳育滢

編輯版本 210 856

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、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品食物等...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

午餐秘書：

主任：

今日菜單：





屏東縣東港鎮東港高中 115年3月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：830

\*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

供應廠商：厚懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	3月9日 星期一			3月10日 星期二			3月11日 星期三			3月12日 星期四			3月13日 星期五		
	菜名/烹調法	每人(份)	材料	菜名/烹調法	每人(份)	材料	菜名/烹調法	每人(份)	材料	菜名/烹調法	每人(份)	材料	菜名/烹調法	每人(份)	材料
主食	麥片飯	95	白米(生) 麥片(生)	沙茶燴飯	120	白米(生)	白米飯	110	白米(生)	白米飯	95	白米(生)	白米飯	110	白米(生)
主菜	茄汁炒雞丁	許永霖	許永霖	沙茶豬柳	適量	沙茶	合懋商行	明祥行	25	洋芋	25	許永霖	許永霖	20	洋蔥
		合懋商行	合懋商行	豬柳	80	豬柳	合懋商行	合懋商行	5	雞丁(少骨)	85	雞丁(少骨)	合懋商行	合懋商行	80
副食一	肉末玉米炒	明祥行	明祥行	油菜	35	油菜	許永霖	許永霖	110	醬油	適量	許永霖	許永霖	適量	醬油
		許永霖	許永霖	柳		柳	許永霖	許永霖	大發興家畜行	大發興家畜行	適量	許永霖	許永霖	適量	青蔥
蔬菜	季節時蔬	許永霖	許永霖	參克雞塊	40	參克雞塊	許永霖	許永霖	10	肉絲	10	許永霖	許永霖	45	紅蘿蔔
		陳藝芳	陳藝芳	香酥炸雞塊		香酥炸雞塊	許永霖	許永霖	40	大白菜	40	許永霖	許永霖	30	雞蛋
湯	田園蔬菜湯	許永霖	許永霖	紫菜蛋花湯	20	紫菜(濕重) 青蔥	永順成行	永順成行	30	藥膳包 白蘿蔔 肉絲	適量	許永霖	許永霖	適量	青蔥
		許永霖	許永霖	雞蛋	12	雞蛋	吳昭登行	吳昭登行	10	金針 龍骨丁 高麗菜	35	許永霖	許永霖	適量	青蔥
甜湯	水果	許永霖	許永霖	水果		水果	許永霖	許永霖		有機蔬菜		許永霖	許永霖		有機蔬菜
		許永霖	許永霖	豆奶		豆奶	許永霖	許永霖		金針 龍骨湯		許永霖	許永霖		有機蔬菜
牛奶	牛奶	許永霖	許永霖	牛奶		牛奶	許永霖	許永霖		有機蔬菜		許永霖	許永霖		有機蔬菜
		許永霖	許永霖	牛奶		牛奶	許永霖	許永霖		有機蔬菜		許永霖	許永霖		有機蔬菜
營養供應比例	營養供應比例	許永霖	許永霖	營養供應比例	815.4	營養供應比例	許永霖	許永霖	765.7	營養供應比例	820.5	營養供應比例	許永霖	許永霖	908.5
		許永霖	許永霖	營養供應比例		營養供應比例	許永霖	許永霖		營養供應比例		營養供應比例	許永霖	許永霖	

營養師：陳育澗

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 115年3月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：830

\*食材確認合格打√，不合格打X

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

日期	3月16日 星期一			3月17日 星期二			3月18日 星期三			3月19日 星期四			3月20日 星期五		
	菜名/烹調法	材料	每人(份)	菜名/烹調法	材料	每人(份)	菜名/烹調法	材料	每人(份)	菜名/烹調法	材料	每人(份)	菜名/烹調法	材料	每人(份)
主食	白米飯	白米(生)	110	胚芽飯	白米(生) 胚芽(生)	95 15	茄汁炒飯	番茄醬 白米(生)	130	白米飯	白米(生)	110	燕麥飯	白米(生) 燕麥(生)	95 15
主菜	香酥魚丁 (炸魚)	魚丁	95	茄汁燒肉 (燒肉)	紅蘿蔔 肉角	20 70	(香酥)雞排 * 1	雞排	125	紅蔥肉燥 (油)	絞肉 洋蔥	80 20	嫩雞B (炒)	紅蘿蔔 雞丁(骨) 洋蔥	25 80 15
		地瓜粉 地瓜薯條	25		馬鈴薯	30		許永霖	許永霖		許永霖	許永霖			
副食一	塔香肉絲 (炒)	九層塔	適量	肉末豆腐 (燴)	絞肉 豆腐(非基改) 豆瓣醬(非基改) 醬油	10 70 適量 適量	日式柴魚炒蛋 (炒)	柴魚 雞蛋 洋蔥	適量 50 35	甜不辣 高麗菜 紅蘿蔔	甜不辣 高麗菜 紅蘿蔔	15 55 15	蘿蔔魚丸 (燒)	白蘿蔔 魚丸 豆皮(非基改) 米血 香菜	45 10 15 15 適量
		海茸			許永霖	許永霖		許永霖	許永霖		許永霖	許永霖		許永霖	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜 薑蒜	75 適量	季節時蔬	青菜 薑蒜	75 適量	季節時蔬	青菜 薑蒜	75 適量	有機蔬菜	有機蔬菜	75 適量	有機蔬菜	有機蔬菜	75 適量
		許永霖 陳藝芳	許永霖 陳藝芳		許永霖 陳藝芳	許永霖 陳藝芳		許永霖 陳藝芳	許永霖 陳藝芳		許永霖 陳藝芳				
湯	玉米蛋花湯	玉米(非基改) 雞蛋 青蔥	15 10 適量	五行蔬菜湯	香菇乾絲 紅蘿蔔 高麗菜 肉絲	0 10 15 10	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔 肉絲	30 10	豆腐海芽湯	豆腐 海芽	15 25	酸辣湯	乾木耳 肉絲 雞蛋 醬油 紅蘿蔔 筍絲	0 10 12 適量 10 10
		明祥行 吳昭德行 許永霖	許永霖 許永霖 許永霖		許永霖 許永霖 許永霖	許永霖 許永霖 許永霖		許永霖 許永霖 許永霖	許永霖 許永霖 許永霖		許永霖 許永霖 許永霖	許永霖 許永霖 許永霖		許永霖 許永霖 許永霖	許永霖 許永霖 許永霖
甜湯	水果	水果		水果	水果		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		牛奶	牛奶		牛奶	牛奶		牛奶	牛奶	
		牛奶			牛奶			牛奶			牛奶			牛奶	
營養供應比例	營養供應比例	全穀雜糧類(份)	5.7	營養供應比例	全穀雜糧類(份)	5.8	營養供應比例	全穀雜糧類(份)	6.5	營養供應比例	全穀雜糧類(份)	5.7	營養供應比例	全穀雜糧類(份)	5.9
		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	4.2
營養供應比例	營養供應比例	蔬菜類(份)	1.3	營養供應比例	蔬菜類(份)	1.2	營養供應比例	蔬菜類(份)	1.4	營養供應比例	蔬菜類(份)	2.7	營養供應比例	蔬菜類(份)	1.8
		水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)	1.0		水果類(份)	
營養供應比例	營養供應比例	乳品類(份)	3.0	營養供應比例	乳品類(份)	3.0	營養供應比例	乳品類(份)	3.0	營養供應比例	乳品類(份)	3.0	營養供應比例	乳品類(份)	3.0
		油質與堅果種子類(份)	771.0		油質與堅果種子類(份)	812.1		油質與堅果種子類(份)	880.3		油質與堅果種子類(份)	827.7		油質與堅果種子類(份)	884.4

營養師：陳育澗

營養師：陳育澗

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 115年3月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830

\*食材確認合格打√，不合格打X

供應廠商：厚慈食品企業社 連絡電話：08-7223875

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	3月23日 星期一			3月24日 星期二			3月25日 星期三			3月26日 星期四			3月27日 星期五		
	菜名/烹調法	供應廠商	每人(份)	材料	每人(份)	材料	每人(份)	材料	每人(份)	材料	每人(份)	材料	每人(份)	材料	每人(份)
主食	白米飯	甫洲實業	110	白米(生)	甫洲實業	100	白米(生)	甫洲實業	100	白米(生)	100	白米(生)	100	白米(生)	110
	蔥(煮)雞丁	大發興客棧行	115	雞丁(骨)	合德商行	適量	青蔥	許永霖	適量	杏鮑菇	15	雞胸肉	70	咖哩粉	適量
主菜	蔥(煮)雞丁	許永霖	25	白蘿蔔	許永霖	適量	雞胸肉	許永霖	15	豆腐(非基改)	35	洋蔥	15	紅蘿蔔	15
	馬鈴薯	許永霖	40	馬鈴薯	許永霖	25	雞胸肉	許永霖	15	紅蘿蔔	10	雞蛋	15	肉片	15
副食一	地瓜薯條	厚慈食品有限公司	30	番薯	許永霖	適量	洋蔥	吳昭德行	10	切酥餐包	35	雞蛋	15	粉絲	10
	地瓜薯條	厚慈食品有限公司	30	番薯	許永霖	適量	雞蛋	許永霖	10	切酥餐包	35	雞蛋	15	粉絲	10
蔬菜	季節時蔬	許永霖	75	青菜	許永霖	適量	薑蒜	陳藝芳	適量	青菜	75	薑蒜	適量	有機蔬菜	75
	海帶芽	許永霖	25	海帶芽	許永霖	適量	雞蛋	陳藝芳	適量	香菜	20	肉絲	15	綠豆	15
湯	味噌蛋花湯	許誠修	20	雞蛋	吳昭德行	適量	肉絲	合德商行	10	香根	玉米湯	玉米(非基改)	肉絲	綠豆粉圓	粉圓
	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1
甜湯	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1	水果	水果	1
	豆漿	豆漿	1	豆漿	豆漿	1	豆漿	豆漿	1	豆漿	豆漿	1	豆漿	豆漿	1
營養供應	營養供應	營養供應	771.6	全穀雜糧類(份)	高中	5.9	全穀雜糧類(份)	高中	5.5	全穀雜糧類(份)	高中	6.2	全穀雜糧類(份)	高中	7.2
	營養供應	營養供應	771.6	豆魚蛋肉類(份)	高中	2.5	豆魚蛋肉類(份)	高中	3.1	豆魚蛋肉類(份)	高中	3.1	豆魚蛋肉類(份)	高中	2.1
營養供應	營養供應	營養供應	771.6	蔬菜類(份)	高中	2.1	蔬菜類(份)	高中	1.3	蔬菜類(份)	高中	1.2	蔬菜類(份)	高中	1.4
	營養供應	營養供應	771.6	水果類(份)	高中	3.0	水果類(份)	高中	3.0	水果類(份)	高中	3.0	水果類(份)	高中	1.0
營養供應	營養供應	營養供應	771.6	乳品類(份)	高中	3.0	乳品類(份)	高中	3.0	乳品類(份)	高中	3.0	乳品類(份)	高中	3.0
	營養供應	營養供應	771.6	油質類(份)	高中	3.0	油質類(份)	高中	3.0	油質類(份)	高中	3.0	油質類(份)	高中	3.0
營養供應	營養供應	營養供應	771.6	熱量(大卡)	高中	771.6	熱量(大卡)	高中	813.9	熱量(大卡)	高中	810.7	熱量(大卡)	高中	870.9
	營養供應	營養供應	771.6	熱量(大卡)	高中	771.6	熱量(大卡)	高中	813.9	熱量(大卡)	高中	810.7	熱量(大卡)	高中	870.9

營養師：陳育潔

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 115年3月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830

\*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

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

日期	3月30日星期一			3月31日星期二			4月1日星期三			4月2日星期四			4月3日星期五					
	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商			
主食	白米飯	110	南洲實業	鍋燒麵	350	合懋商行	麵食 (非意麵)	350	合懋商行									
	水 (糖 酒 豬 腳)	65 20 適量	豬腳 肉角 紅蔥片	豬雞 B 排 Q (炸) 日炙燒	95 85	三節翅 豬排	三節翅 豬排	95 85	三節翅 豬排									
副食一	翡翠 (蒸 蛋)	50 適量 15	吳昭成行 許永霖 許永霖	芹菜 肉絲 (炒) 豆干片(非基改)	15 5 35	芹菜 肉絲 豆干片(非基改)	芹菜 肉絲 豆干片(非基改)	15 5 35	許永霖 許永霖 許永霖									
	季節時蔬	75 適量	許永霖 陳藝芳	青菜 薑蒜 季節時蔬	75 適量	青菜 薑蒜 季節時蔬	青菜 薑蒜 季節時蔬	75 適量	許永霖 陳藝芳									
湯	紫菜豆腐湯	20 10 10	永順成行 千珍豆腐行 吳昭成行	鍋 燒 什 錦 湯	5 5 40 5 10	雞蛋 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 魚丸	雞蛋 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 魚丸	5 5 40 5 10	吳昭成行 許永霖 許永霖									
	水果			水果			水果						水果					
甜湯	豆漿			豆漿			豆漿					豆漿						
	牛奶			牛奶			牛奶					牛奶						
營養供應比例	營養供應比例	高中 5.5 2.8 1.1	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 5.8 6.0 1.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 5.8 6.0 1.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 5.8 6.0 1.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 5.8 6.0 1.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 5.8 6.0 1.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)
	營養供應比例	高中 3.0 740.4	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 3.0 1004.3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 3.0 1004.3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 3.0 1004.3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 3.0 1004.3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)	營養供應比例	高中 3.0 1004.3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂堅果種子類(份) 熱量(大卡)

營養師：陳育涅 午餐秘書： 主任： 校長：