

屏東縣東港鎮東港高中 115年4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 |
|-------|----|-------|----------------|-------------|------|--------|----|
| 4月1日 | 週三 | 什錦炒飯 | 香酥豬排(炸)*1 | 柴魚茶碗蒸(蒸) | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 果汁 |
| 4月2日 | 週四 | 日式炒烏龍 | 卡拉雞腿排(炸)*1 | 茶葉蛋(滷)*1 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 果汁 |
| 4月3日 | 週五 | | | | | | |
| 4月6日 | 週一 | | | | | | |
| 4月7日 | 週二 | 咖哩燴飯 | 椰香咖哩肉片(燴) | 香酥麥克雞塊(炸)*2 | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯 | |
| 4月8日 | 週三 | 白米飯 | 沙茶雞丁(炒) | 麻婆豆腐(燴) | 季節時蔬 | 田園蔬菜湯 | |
| 4月9日 | 週四 | 薏仁飯 | 筍干燒肉(燒) | 肉末玉米(炒) | 有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 水果 |
| 4月10日 | 週五 | 麥片飯 | 蔥爆雞丁(炒) | 香菇燴魚羹(燴) | 季節時蔬 | 大瓜肉絲湯 | |
| 4月13日 | 週一 | 燕麥飯 | 沙茶豬柳(炒) | 芝麻醬燒豆包(燒) | 季節時蔬 | 五行蔬菜湯 | |
| 4月14日 | 週二 | 白米飯 | 三杯雞(炒) | 香麻燒豆腐(燒) | 季節時蔬 | 東白雪片湯 | |
| 4月15日 | 週三 | 紅藜飯 | 香酥魚丁(炸) | 海結滷干丁(滷) | 季節時蔬 | 大根肉絲湯 | |
| 4月16日 | 週四 | 白米飯 | 玉米菜脯雞(煮) | 紅蔘炒蛋(炒) | 有機蔬菜 | 金針什錦湯 | 水果 |
| 4月17日 | 週五 | 義式肉醬麵 | 義式肉醬(燴) | 巧克力餐包(烤)*1 | 季節時蔬 | 馬鈴薯濃湯 | 牛奶 |
| 4月20日 | 週一 | 白米飯 | 香酥肉角(炸) | 日式炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 藥膳湯 | |
| 4月21日 | 週二 | 胚芽飯 | 咖哩雞(燴) | 肉末燒油腐(燒) | 季節時蔬 | 筍絲排骨湯 | |
| 4月22日 | 週三 | 白米飯 | 冰糖筍香豬腳(滷) | 韓式年糕(炒) | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 | |
| 4月23日 | 週四 | 大滷麵 | 大成香酥雞翅/滷香雞排(滷) | 蛋花大滷麵醬(燴) | 有機蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 水果 |
| 4月24日 | 週五 | 麥片飯 | 鹹水雞(煮) | 螞蟻上樹(炒) | 季節時蔬 | 香根玉米米湯 | 豆漿 |
| 4月27日 | 週一 | 燕麥飯 | 麻油雞(煮) | 地瓜雙薯(炸) | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯 | |
| 4月28日 | 週二 | 茄汁炒飯 | 蘿蔔燒排丁(燒) | 毛豆炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 蔬菜油腐湯 | |
| 4月29日 | 週三 | 糙米飯 | 義式燉雞丁(煮) | 蔬菜豆腐燒(燴) | 季節時蔬 | 薑絲海芽湯 | |
| 4月30日 | 週四 | 白米飯 | 古早味肉燥(滷) | 沙茶粉絲(炒) | 有機蔬菜 | 東白香菇湯 | 水果 |

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

營養師：陳育澧

編輯版本 324 1448

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

主任：

今日菜單：



屏東縣東港鎮東港高中 115年4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：康懋食品企業社 連絡電話：08-7223875

半成用品用藍色註記；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 | 1月0日星期六 | | | 1月0日星期六 | | | 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(g) | 自備廠商 | 菜名/烹調法 | 每人(g) | 自備廠商 | 菜名/烹調法 | 每人(g) | 自備廠商 | 菜名/烹調法 | 每人(g) | 自備廠商 | 菜名/烹調法 | 每人(g) | 自備廠商 |
| 主食 | 什錦炒飯 | 120 | 南區農糧署 | 白米 | 120 | 南區農糧署 | 日式炒烏龍 | 250 | 康懋食品企業社 | 烏龍麵 | 250 | 康懋食品企業社 | | | |
| | (香酥)豬排 | 35 | 康懋食品企業社 | 蘿蔔/洋蔥/玉米/肉醬油 | 35 | 康懋食品企業社 | 烏龍 | 35 | 康懋食品企業社 | 紅蘿蔔/高麗菜肉絲 | 35 | 康懋食品企業社 | | | |
| | (炸)豬排 | 80 | 康懋食品企業社 | 豬排(肉) | 80 | 康懋食品企業社 | (卡拉)雞腿排 | 75 | 康懋食品企業社 | 卡拉雞腿排 | 75 | 康懋食品企業社 | | | |
| 副食一 | 柴魚茶碗蒸 | 55 | 吳昭蛋行 | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 | (油)茶葉蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | | | |
| | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | | | |
| | 蘿蔔排骨湯 | 35 | 許永霖 | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | 味噌 | 適量 | 合懋商行 | 味噌 | 適量 | 合懋商行 | | | |
| 湯類 | 水果 | 1 | | 水果 | 1 | | 水果 | 1 | | 果汁 | 1 | | 水果 | 1 | |
| | 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 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 |
| | 豆蛋肉類(份) | 6.0 | 6.0 | 豆蛋肉類(份) | 3.4 | 3.4 | 豆蛋肉類(份) | 4.2 | 4.2 | 豆蛋肉類(份) | 2.9 | 2.9 | 豆蛋肉類(份) | 2.9 | 2.9 |
| | 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.3 | 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.3 | 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.4 | 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.4 | 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.4 |
| | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 |
| | 乳品類(份) | 3.0 | 3.0 | 乳品類(份) | 3.0 | 3.0 | 乳品類(份) | 3.0 | 3.0 | 乳品類(份) | 3.0 | 3.0 | 乳品類(份) | 3.0 | 3.0 |
| | 油脂與堅果種子類(份) | 878.1 | 878.1 | 油脂與堅果種子類(份) | 878.1 | 878.1 | 油脂與堅果種子類(份) | 719.6 | 719.6 | 油脂與堅果種子類(份) | 719.6 | 719.6 | 油脂與堅果種子類(份) | 719.6 | 719.6 |

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4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

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

| 日期 | 4月13日 星期一 | | | | 4月14日 星期二 | | | | 4月15日 星期三 | | | | 4月16日 星期四 | | | | 4月17日 星期五 | | | | | | | |
|--------|-----------|----------------|----------|--------------|-----------|-------------|-------|-------|-----------|-------------|----------|--------------|-----------|-------------|-------|------|-----------|-------------|-------|-------|--------|-------------|-------|------|
| | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(份) | 供應廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(份) | 供應廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(份) | 供應廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(份) | 供應廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(份) | 供應廠商 | | | | |
| 主食 | 燕麥飯 | 白米(生) 燕麥(生) | 95 15 | 甫洲實業 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 110 | 甫洲實業 | 紅藜飯 | 紅藜 白米(生) | 10 95 | 合懋商行 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 110 | 甫洲實業 | 義式肉醬麵 | 麵食 | 240 | 義式肉醬麵 | | | | |
| 主菜 | 沙茶豬柳 | 沙茶 | 適量 | 合懋商行 | 三杯炒(雞) | 雞丁(少骨) | 85 | 國寶水產行 | 香酥魚丁 | 魚丁 | 80 | 國寶水產行 | 紅(煮)雞 | 玉米(非基改) | 20 | 明祥行 | 義(燻)肉醬 | 絞肉 | 75 | | | | | |
| | | 豬柳 | 75 | 葉春恩 | | 九層塔 | 適量 | 葉春恩 | | 地瓜粉 | 適量 | 葉春恩 | | 菜脯 | 適量 | 合懋商行 | | 洋蔥 | 35 | 許永霖 | 洋蔥 | 35 | 許永霖 | 紅蘿蔔 |
| 副食一 | 芝麻燒豆腐 | 芝麻 | 適量 | 合懋商行 | 香(燒)豆腐 | 米血 | 30 | 合懋商行 | 海帶結 | 甜不辣 | 20 | 合懋商行 | 紅(炒)蛋 | 雞丁(非基改) | 40 | 許永霖 | (巧)克力餐包 | 餐包 | 35 | | | | | |
| | | 豆腐 | 15 | 許永霖 | | 辣(干) | 適量 | 許永霖 | | 海帶結 | 10 | 許永霖 | | 豆干丁(非基改) | 40 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 30 | 許永霖 | 餐包 | 35 | 立辰食品 | |
| 蔬菜 | 季節時蔬 | 青菜 | 75 | 許永霖 | 季節時蔬 | 洋蔥 | 20 | 許永霖 | 青菜 | 豆腐 | 65 | 許永霖 | 有機蔬菜 | 紅蘿蔔 | 適量 | 許永霖 | 季節時蔬 | 青菜 | 75 | 王重鈞 | 馬鈴薯 | 馬鈴薯 | 20 | 許永霖 |
| | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 |
| 湯 | 五蔬菜湯 | 香菇乾絲 | 0 | 合懋商行 | 東白雪片湯 | 肉絲 | 5 | 許永霖 | 大根肉絲湯 | 肉絲 | 10 | 許永霖 | 金針什錦湯 | 金針 | 3 | 合懋商行 | 馬鈴薯 | 馬鈴薯 | 20 | 許永霖 | 雞蛋 | 雞蛋 | 35 | 吳昭霖 |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 雞蛋 | 10 | 吳昭霖 | | 肉絲 | 10 | 許永霖 | | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | | 高麗菜 | 25 | 許永霖 | | 雞蛋 | 35 | 吳昭霖 |
| 甜湯 | 水果 | 肉絲 | 10 | 許永霖 | 水果 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 水果 | 水果 | 1 | | 水果 | 水果 | 1 | | 水果 | 水果 | 1 | | 水果 | 水果 | 1 | |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 雞蛋 | 10 | 許永霖 | | 肉絲 | 10 | 許永霖 | | 金針 | 3 | 合懋商行 | | 金針 | 3 | 合懋商行 | | 金針 | 3 | 合懋商行 |
| 豆漿 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | 豆漿 | 豆漿 | 適量 | 許永霖 |
| | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 | | 豆漿 | 適量 | 許永霖 |
| 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | 牛奶 | 牛奶 | 適量 | 許永霖 |
| | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 | | 牛奶 | 適量 | 許永霖 |
| 營養供應比例 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 6.4 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 5.8 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 高中 |
| | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.4 | 高中 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.6 | 高中 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.3 | 高中 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | 高中 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.8 | 高中 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.8 | 高中 |
| 營養供應比例 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.7 | 高中 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.5 | 高中 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.2 | 高中 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.3 | 高中 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.5 | 高中 | 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.5 | 高中 |
| | | 水果類(份) | 3.0 | 高中 | | 水果類(份) | 3.0 | 高中 | | 水果類(份) | 1.0 | 高中 | | 水果類(份) | 1.0 | 高中 | | 水果類(份) | 1.0 | 高中 | | 水果類(份) | 1.0 | 高中 |
| 營養供應比例 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 | 營養供應比例 | 乳品類(份) | 3.0 | 高中 |
| | | 油鹽與堅果種子類(份) | 799.4 | 高中 | | 油鹽與堅果種子類(份) | 790.8 | 高中 | | 油鹽與堅果種子類(份) | 780.3 | 高中 | | 油鹽與堅果種子類(份) | 848.7 | 高中 | | 油鹽與堅果種子類(份) | 848.7 | 高中 | | 油鹽與堅果種子類(份) | 848.7 | 高中 |
| 營養供應比例 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 799.4 | 高中 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 790.8 | 高中 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 780.3 | 高中 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 848.7 | 高中 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 848.7 | 高中 | 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 848.7 | 高中 |
| | | 營養供應比例 | 799.4 | 高中 | | 營養供應比例 | 790.8 | 高中 | | 營養供應比例 | 780.3 | 高中 | | 營養供應比例 | 848.7 | 高中 | | 營養供應比例 | 848.7 | 高中 | | 營養供應比例 | 848.7 | 高中 |

營養師：陳育澗 校長： 主任： 營養秘書：

屏東縣東港鎮東港高中 115年4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

供應廠商電話：(08)7223875、(08)722381

| 日期 | 4月20日星期一 | | | 4月21日星期二 | | | 4月22日星期三 | | | 4月23日星期四 | | | 4月24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 | 白米飯 | 95 | 南洲實業 | 白米飯 | 110 | 南洲實業 | 大滷麵 | 300 | | 麥片飯 | 95 | 南洲實業 | |
| 主 菜 | 香酥肉角 (炸) | 肉角 | 90 | 大發興家畜行 | 雞肉(骨) | 80 | 合懋商行 | 桶筍 | 35 | 合懋商行 | 大成雞翅 | 90 | | 雞丁(骨) | 85 | 大發興家畜行 |
| | | 地瓜粉 | 適量 | 合懋商行 | 咖哩粉 | 適量 | 許永霖 | 豬腳 | 50 | 許永霖 | 雞排 | 120 | | 白蘿蔔 | 15 | 許永霖 |
| | | 杏鮑菇 | 30 | 許永霖 | 馬鈴薯 | 25 | 許永霖 | 肉角 | 30 | 許永霖 | (鹹水雞) | 適量 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 |
| | | | | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | 薑絲 | 適量 | | 薑絲 | 適量 | 許永霖 |
| 副 食 一 | 日式炒蛋 (炒) | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 | 絞肉 | 10 | 合懋商行 | 韓式辣椒醬 | 適量 | 合懋商行 | 豆腐(非基改) | 50 | 千珍豆腐行 | 小黃瓜 | 15 | 許永霖 |
| | | 洋蔥 | 30 | 許永霖 | 油豆腐(非基改) | 55 | 千珍豆腐行 | 年糕條 | 35 | 德祥食品行 | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | 粉絲 | 10 | 合懋商行 |
| | | 柴魚 | 適量 | 合懋商行 | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | 山東白菜 | 35 | 許永霖 | 大白菜 | 15 | 許永霖 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 |
| | | | | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 肉片 | 5 | 許永霖 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 絞肉 | 5 | 許永霖 |
| 蔬 菜 | 季節時蔬 | 青菜 | 85 | 許永霖 | 青菜 | 75 | 許永霖 | 青菜 | 75 | 許永霖 | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | 青菜 | 75 | 許永霖 |
| | | 薑絲 | 適量 | 陳藝芳 | 薑絲 | 適量 | 陳藝芳 | 薑絲 | 適量 | 陳藝芳 | 薑絲 | 適量 | 陳藝芳 | 薑絲 | 適量 | 陳藝芳 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 藥膳湯 | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | 鮮筍絲 | 20 | 許永霖 | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | 綠豆 | 15 | 合懋商行 | 香菜 | 適量 | 葉素惠 |
| | | 龍骨 | 10 | 許永霖 | 龍骨 | 適量 | 許永霖 | 紫菜(藻重) | 20 | 永順成行 | 粉圓 | 10 | 蔡令文 | 玉米(非基改) | 20 | 明祥行 |
| | | | | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | 砂糖 | 適量 | | 肉絲 | 15 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 甜 湯 | 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 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 5.8 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 6.7 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 高中 | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 高中 |
| | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.8 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.6 | | 豆魚蛋肉類(份) | 4.9 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | |
| | | 蔬菜類(份) | 1.8 | | 蔬菜類(份) | 1.5 | | 蔬菜類(份) | 1.8 | | 蔬菜類(份) | 1.2 | | 蔬菜類(份) | 1.6 | |
| | | 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 | | 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) | 823.3 | | 油脂與堅果種子類(份) | 765.9 | | 油脂與堅果種子類(份) | 822.6 | | 油脂與堅果種子類(份) | 1004.3 | | 油脂與堅果種子類(份) | 829.3 | |
| | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

營養師：陳育涅

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣東港鎮東港高中 115年4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

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 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(克) | 供應廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(克) | 供應廠商 | 日期 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(克) | 供應廠商 | 日期 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(克) | 供應廠商 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|-----------|-------------|-----------|--------|---------|---------------|-----------------|------|-----------|---------------|-------|-----------------|-----------------|-----------|----------|---------------|---------|-----------------|-----|---------|----------|-----------------|---------------|-----|-----|----------|---------------|-------|-----|----------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4月27日 星期一 | 主 食 | 燕麥飯 | 白米(生) | 95 | 甫洲實業 | 糙米飯 | 白米(生) | 95 | 甫洲實業 | 4月29日 星期三 | 糙米飯 | 白米(生) | 15 | 甫洲實業 | 4月30日 星期四 | 白米飯 | 白米(生) | 110 | 甫洲實業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 主 菜 | (麻 油 煮) 雞 | 雞丁(少骨) | 110 | 大發興客棧行 | (義 式 煮) 雞 丁 | 馬鈴薯 | 35 | | 許永霖 | 白米飯 | 古 早 (油) 肉 燥 | 絞肉 | | 80 | 許永霖 | 白米飯 | 絞肉 | 80 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 副 食 一 | 地瓜薯條 (炸薯) | 地瓜薯條 | 30 | 明新食品有限公司 | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | 紅蘿蔔 | | 12 | | 許永霖 | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | | 沙 茶 粉 | 高麗菜 | | 30 | 許永霖 | 有 機 蔬 菜 | 有機蔬菜 | 75 | 王重鈞 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 馬鈴薯 | 40 | 許永霖 | 毛 豆 (非 基 改) | 毛豆 | | 5 | | 明新食品有限公司 | | | 青 菜 | 25 | | 許永霖 | 粉 絲 | | 10 | 合懋商行 | 有 機 蔬 菜 | 適量 | 適量 | 陳藝芳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月28日 星期二 | 甜 湯 | 蕃 茄 蛋 花 湯 | 蕃茄 | 10 | 許永霖 | 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 | 季 節 時 蔬 | 青 菜 | 75 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 湯 | 茄 蛋 花 湯 | 雞蛋 | 25 | 吳昭德行 | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | 雞 蛋 | | 20 | 許永霖 | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | | 雞 蛋 | 20 | 許永霖 | | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | 雞 蛋 | 20 | 許永霖 | 蔬 菜 (燴) 豆 腐 燒 | 雞 蛋 | 20 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 湯 | 茄 蛋 花 湯 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | | 毛 豆 (非 基 改) | 毛豆 | | | 5 | 明新食品有限公司 | 毛 豆 (非 基 改) | | | 毛豆 | 5 | 明新食品有限公司 | | 毛 豆 (非 基 改) | 毛豆 | 5 | 明新食品有限公司 | 毛 豆 (非 基 改) | 毛豆 | 5 | 明新食品有限公司 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 蒜片 | 適量 | 陳藝芳 | | 青 蔥 | 適量 | | | 許永霖 | 紅 蘿 蔔 | | | | 10 | 許永霖 | 紅 蘿 蔔 | | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 紅 蘿 蔔 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 紅 蘿 蔔 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 果 | 豆 奶 | 牛 奶 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 水 果 | 豆 奶 | 牛 奶 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 水 果 | 豆 奶 | 牛 奶 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | 水 果 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 水 果 |

營養師：陳育潔 營養師：陳育潔 主任： 校長：