

序懋 食品企業社
屏東縣東港鎮東港高中 115年6月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
6月1日	週一	胚芽飯	蔥爆雞丁(炒)	什錦粉絲(炒) ^A	季節時蔬	菜頭肉絲湯	
6月2日	週二	白米飯	咖哩排骨丁(燴)	芝麻海帶絲(炒)	季節時蔬	玉米排骨湯	牛奶
6月3日	週三	鍋燒麵	BBQ炙燒雞翅/日式豬排(炸)	墨西哥餐包(烤)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯 ^E	
6月4日	週四	白米飯	蜜汁雞丁(燒)	茄汁碧玉滑蛋(炒) ^E	有機蔬菜	清燉東白蔬菜湯	水果
6月5日	週五	燕麥飯	蠔油椒粒豬柳(炒)	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯^E	
6月8日	週一	白米飯	三杯雞(炒)	蔬菜滑蛋(炒) ^E	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
6月9日	週二	胚芽飯	茄汁燒肉丁(燒)	客家粉絲(炒) ^A	季節時蔬	海芽雪片湯 ^E	豆漿
6月10日	週三	白米飯	杏鮑鹹酥雞(炸)	肉末油腐(滷) ^I	季節時蔬	金針排骨湯	
6月11日	週四	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	巧克力雙花捲(蒸)*1	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 ^E	水果
6月12日	週五	麥片飯	咖哩雞(煮)	客家小炒(炒)^I	有機蔬菜	冬瓜檸檬小紫蘇	
6月15日	週一	古早味米糕	紅蔥肉燥(滷)	香酥麥克雞塊(炸)*2	季節時蔬	四神湯	
6月16日	週二	白米飯	香酥魚丁(炸)	醬燒豆腐(燒) ^I	季節時蔬	田園蔬菜湯	
6月17日	週三	糙米飯	冰糖滷豬腳(滷)	韓式年糕(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 ^E	
6月18日	週四	白米飯	洋芋燒雞(燒)	日式柴魚炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	豆腐海芽湯 ^I	水果
6月19日	週五	端午節					
6月22日	週一	紫米飯	茄汁雞丁(煮)	肉絲炒花菜(炒)	季節時蔬	蛋香什錦湯 ^E	
6月23日	週二	麵食	蠔油滷腿仁(滷)*1	蜜汁油腐(煮)*1 ^I	季節時蔬	味噌豚骨湯	果汁
6月24日	週三	白米飯	塔塔香雞丁(炒)	咖哩豆腐(煮) ^I	季節時蔬	藥膳龍骨湯	
6月25日	週四	紅藜飯	筍干扣肉(滷)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
6月26日	週五	白米飯	菜脯雞丁(煮)	毛豆炒蛋(炒)^E	有機蔬菜	東白雪片湯^E	
6月29日	週一	糙米飯	客家紅蔥雞(炒)	螞蟻上樹(炒) ^A	有機蔬菜	海結玉米湯	
6月30日	週二	什錦飯湯	滷香雞腿(滷)*1	麻糬芋丸(炸)*1	有機蔬菜	什錦鮮蔬飯湯	

【序懋食品企業社】

服務專線：(08)7228875、(08)7228281

營養師：陳育溼

午餐秘書：

主任：

編輯版本 522 814

詳細食譜內容可掃描參閱右方QRcode

本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類使用亞硫酸類等及其製品...有過敏體質師生請多加注意,避免發生過敏現象。



今日菜單：

屏東縣東港鎮東港高中 115年6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×

供應廠商：厚戀食品企業社

聯絡電話：08-7223875

供應廠商：厚戀食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875 ~ (08)7223281

日期	6月8日星期一				6月9日星期二				6月10日星期三				6月11日星期四				6月12日星期五						
	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	材料	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	材料	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	材料	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	材料	菜名/烹調法	每人(份)	供應廠商	材料			
主餐	白米飯	110	甫洲實業	白米(生)	胚芽(生)	95	甫洲實業	白米(生)	白米(生)	110	甫洲實業	義式肉醬麵	麵食	240		麵食	麵食	240		白米(生)	95	甫洲實業	
	(二杯炒)雞	80	大發興家畜行	雞丁(少骨)	茄汁燒肉丁	20	許永霖	紅蘿蔔	肉角	70	許永霖	杏鮑菇	雞肉	120	大發興家畜行	絞肉	絞肉	90	(加煮)雞	咖哩粉	適量	合懋商行	
主菜	菜	適量	合懋商行	菜素惠	茄汁燒肉	30	許永霖	馬鈴薯	馬鈴薯	30	許永霖	馬鈴薯	馬鈴薯	10	許永霖	紅蘿蔔	紅蘿蔔	10	許永霖	雞丁(少骨)	110	大發興家畜行	
	雞	40	明祥食品有限公司	米血	肉丁	30	許永霖	馬鈴薯	馬鈴薯	30	許永霖	馬鈴薯	馬鈴薯	10	許永霖	紅蘿蔔	紅蘿蔔	10	許永霖	雞丁(少骨)	110	大發興家畜行	
副食一	蔬	15	許永霖	粉絲	粉絲	20	合懋商行	粉絲	粉絲	20	合懋商行	粉絲	粉絲	20	合懋商行	粉絲	粉絲	20	合懋商行	粉絲	20	合懋商行	
	菜滑蛋	20	明祥行	客(炒)粉	客(炒)粉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖
蔬	菜	50	吳昭蛋行	客(炒)粉	客(炒)粉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖
	蛋	20	明祥行	客(炒)粉	客(炒)粉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖	高麗菜	絞肉	30	許永霖
湯	季節時蔬	75	許永霖	季節時蔬	季節時蔬	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	有機蔬菜	適量	陳藝芳	
	菜	適量	陳藝芳	季節時蔬	季節時蔬	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	青菜	薑蒜	75	許永霖	有機蔬菜	適量	陳藝芳	
湯	蘿肉絲	25	許永霖	海芽雪片湯	海芽雪片湯	15	許詠修	海帶芽(濕重)	雞蛋	15	許詠修	金針	龍骨	10	吳昭蛋行	雞蛋	雞蛋	5	吳昭蛋行	冬瓜塊	適量	合懋商行	
	肉絲	10		海芽雪片湯	海芽雪片湯	15	許詠修	海帶芽(濕重)	雞蛋	15	許詠修	金針	龍骨	10	吳昭蛋行	雞蛋	雞蛋	5	吳昭蛋行	冬瓜塊	適量	合懋商行	
甜湯	水果			水果	水果			水果	豆漿	1		水果	豆奶			水果	豆奶			水果			
	豆漿			豆漿	豆漿	1		豆漿	豆漿	1		水果	豆奶			水果	豆奶			水果			
例	營養供應比	高中		營養供應比	營養供應比	高中		營養供應比	營養供應比	高中		營養供應比	營養供應比	高中		營養供應比	營養供應比	高中		營養供應比	高中		
	例	6.9		例	例	6.8		例	例	5.5		例	例	4.5		例	例	4.5		例	5.7		
例	例	2.7		例	例	3.8		例	例	5.2		例	例	2.7		例	例	2.7		例	3.3		
	例	1.2		例	例	1.6		例	例	1.2		例	例	1.2		例	例	1.2		例	1.3		
例	例	3.0		例	例	3.0		例	例	3.0		例	例	3.0		例	例	3.0		例	3.0		
	例	829.1		例	例	917.5		例	例	920.6		例	例	722.0		例	例	722.0		例	702.9		

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6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：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	6月15日星期一			6月16日星期二			6月17日星期三			6月18日星期四			6月19日星期五			
項目	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	古早味米糕	白米(生)	110	甫洲實業	白米(生)	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	端午節	#N/A		
	油飯配料(紅蔥頭)	油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業	白米飯	糙米(生)	15	甫洲實業	白米飯	白米(生)			端午節	#N/A		
主菜	紅(蔥)肉燥	絞肉	75	德田農產	冰(糖)滴豬腳	豬腳	70	合懋商行	洋(芋)燒(雞)	洋芋	25	許永霖				
		洋蔥	15	德田農產	糖(滴)豬腳	肉角	40	合懋商行		雞丁(少骨)	85	大發興餐館				
副食一	香(酥)麥(炸)克(雞)塊	CAS魚丸	10	州府食品有限公司	韓(式)牛(炒)糕	紅蔥片	適量	合懋商行	日(式)柴(魚)炒(蛋)	醬油	適量					
		油飯配料(蝦米)		州府食品有限公司	韓(式)牛(炒)糕	肉片	5	合懋商行		柴魚	適量	合懋商行				
蔬 菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	有機蔬菜	洋蔥	15	德田農產	有機蔬菜	豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行				
		薑蒜	適量	陳藝芳	有機蔬菜	醬油	70	千珍豆腐行		雞蛋	50	吳昭德行				
湯	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	田園蔬菜湯	白菜	20	許永霖	豆腐	海帶芽(漂)	25	許詠修				
		龍骨	10	合懋商行	田園蔬菜湯	香菜	適量	葉素惠	海帶芽							
甜湯	水果				水果	紅蘿蔔	15	許永霖	水果							
	豆漿				豆奶	肉絲	5		豆奶							
營養供應比例	牛奶奶				牛奶奶				牛奶奶							
		全段雞腿(份)	5.5	高中		全段雞腿(份)	5.9	高中		全段雞腿(份)	5.8	高中				
	豆漿(份)	3.3			豆漿(份)	2.9			豆漿(份)	2.7						
	蔬菜類(份)	0.9			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.4						
	水果類(份)				水果類(份)	1.4			水果類(份)	1.0						
	乳品類(份)				乳品類(份)	3.0			乳品類(份)	3.0						
	油脂與堅果種子類(份)				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)	769.1			熱量(大卡)	776.2			熱量(大卡)	815.2						
營養師：陳育煌 主任： 午餐秘書： 校長：																

屏東縣東港鎮東港高中 115年6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：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

日期	6月22日星期一				6月23日星期二				6月24日星期三				6月25日星期四				6月26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
主餐	紫米飯	白米(生)	95	甫洲實業	麵食	黃油麵	300	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
	茄汁雞丁	雞丁(骨)	130	大發興家畜行	蠔油	蠔仁(骨)	75	合懋商行	塔香雞丁	雞丁(骨)	85	大發興家畜行	筍干扣肉	筍干	15	大發興家畜行	菜脯雞丁	雞丁(骨)	85	大發興家畜行
副食一	肉絲	肉絲	10	厚懋食品企業社	油豆腐(非基改)	油豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行	咖哩豆腐	豆腐(非基改)	15	德田農產行	肉末玉米	絞肉	15	明祥行	毛豆炒蛋	毛豆	5	厚懋食品企業社
	絲炒花菜	青花菜	30	許永霖	蜜汁油豆腐	蜜汁油豆腐	1	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
湯	蛋香什錦湯	雞蛋	5	吳昭雲	味噌豚骨湯	肉片	10	合懋商行	藥膳龍骨湯	龍骨	5	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖
	甜湯	高麗菜	40	許永霖	海帶芽(凍重)	海帶芽(凍重)	15	許永霖	季節時蔬	季節時蔬	1	許永霖	水果	水果	1	許永霖	水果	水果	1	許永霖
營養供應比例	全穀雜糧類(份)	5.7	高中	全穀雜糧類(份)	5.0	高中	5.0	高中	全穀雜糧類(份)	6.8	高中	6.8	高中	全穀雜糧類(份)	7.1	高中	全穀雜糧類(份)	5.5	高中	
	豆蛋藻肉類(份)	2.8	高中	豆蛋藻肉類(份)	2.4	高中	2.4	高中	豆蛋藻肉類(份)	2.5	高中	2.5	高中	豆蛋藻肉類(份)	2.7	高中	豆蛋藻肉類(份)	2.7	高中	
營養供應比例	蔬果類(份)	1.9	高中	蔬果類(份)	1.0	高中	1.0	高中	蔬果類(份)	1.3	高中	1.3	高中	蔬果類(份)	1.2	高中	蔬果類(份)	1.7	高中	
	水果類(份)	3.0	高中	水果類(份)	1.0	高中	1.0	高中	水果類(份)	3.0	高中	3.0	高中	水果類(份)	1.0	高中	水果類(份)	1.7	高中	
營養供應比例	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	3.0	高中	3.0	高中	乳品類(份)	3.0	高中	3.0	高中	乳品類(份)	3.0	高中	乳品類(份)	3.0	高中	
	油脂與堅果種子類(份)	769.2	高中	油脂與堅果種子類(份)	732.5	高中	732.5	高中	油脂與堅果種子類(份)	811.6	高中	811.6	高中	油脂與堅果種子類(份)	901.6	高中	油脂與堅果種子類(份)	743.8	高中	

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6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：摩戀食品企業社

連絡電話：08-7223875

供應廠商：摩戀食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	6月29日星期一				6月30日星期二				1月0日星期六				1月0日星期六					
	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	糙米飯	白米(生) 糙米(生)	95 15	甫洲實業 甫洲實業	什錦飯 湯	白米(生)	120	甫洲實業										
	主 菜	客家(炒)紅(炒)蔥雞	紅蔥片 雞丁(少骨) 醬油 馬鈴薯 洋蔥	適量 110 適量 25 20	合懋商行 大發興家禽行 摩戀食品企業社 許永霖 德田農產行	(滷香)雞 * 1 (滷)雞 * 1	雞腿(骨) 醬油	適量	合懋商行 大發興家禽行									
副 食 一		嗎(炒)上(炒)樹	粉絲 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉 醬油	10 10 30 5 適量	合懋商行 許永霖 許永霖 本利食品開發有限公司 摩戀食品企業社	(麻糬)芋丸 * 1	芋丸	30	合懋商行									
	蔬 菜	有機蔬菜	有機蔬菜 薑蒜	75 適量	王重鈞 陳藝芳	有機蔬菜	有機蔬菜 薑蒜	75 適量	王重鈞 陳藝芳									
湯		海帶結 玉米(非基改)	海帶結 玉米	10 10	許詠修 明祥行	什錦鮮蔬飯 湯	白蘿蔔 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菜 魚丸	10 5 25 20 適量 10	許永霖 許永霖 許永霖 葉素惠 摩戀食品企業社									
	甜湯	水果 豆漿 牛奶				水果 豆奶 牛奶												
營養供應比例		全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 6.4 2.2 1.5 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0
	營養供應比例	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 6.4 2.2 1.5 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0	高中 高中	全段雞腿類(份) 豆腐蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 油脂與堅果種子類(份)	牛 級 7.2 2.3 1.3 3.0
營養師：陳育煌																		
主任：主任																		
校長：校長																		