

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 115年8-9月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
8月31日	週一	白米飯	三杯雞(炒)	日式炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	玉米肉絲湯	
9月1日	週二	胚芽飯 ^H	蒜香豬柳(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
9月2日	週三	白米飯	蘿蔔雞丁(煮)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	鮮筍排骨湯	
9月3日	週四	薏仁飯 ^H	馬鈴薯燉中排(煮)	玉米三色(炒)	有機蔬菜	東白雪片湯 ^E	水果
9月4日	週五	古早味肉燥麵	古早味肉燥(滷)	香酥麥克雞塊(炸)*2	季節時蔬	酸辣湯 ^I	牛奶 ^D
9月7日	週一	咖哩燴飯	咖哩雞(燴)	餐包(烤)*1	季節時蔬	海芽蛋花湯 ^E	牛奶
9月8日	週二	白米飯	蔥爆肉片(炒)	魚丸海結燒(燒) ^I	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
9月9日	週三	糙米飯 ^H	茄汁雞丁(炒)	蝦醬炒粉絲(炒) ^A	季節時蔬	四神湯	
9月10日	週四	白米飯	冰糖豬腳(滷)	毛豆炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
9月11日	週五	麥片飯 ^H	韓式雞丁(炒)	肉末豆腐(燴) ^I	季節時蔬	蔬菜蛋花湯 ^E	豆漿
9月14日	週一	白米飯	蔥鹽雞丁(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	田園蔬菜湯	牛奶 ^D
9月15日	週二	胚芽飯 ^H	筍乾燒肉(燒)	芝麻肉絲干片(炒) ^I	季節時蔬	粉絲肉絲湯	
9月16日	週三	茄汁炒飯	香酥雞翅(炸)*1	黑輪燒蘿蔔(燒)	季節時蔬	蔬菜味噌湯	
9月17日	週四	白米飯	沙茶豬柳(炒)	茄汁炒蛋(炒) ^E	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果
9月18日	週五	麥片飯 ^H	塔香爆炒雞丁(炒)	日式柴魚燴豆腐(燴) ^I	季節時蔬	清燉東白蔬菜湯	
9月21日	週一	鍋燒麵	香酥雞排(炸)*1	洋蔥炒蛋(炒) ^E	季節時蔬	鍋燒什錦湯 ^E	牛奶 ^D
9月22日	週二	白米飯	韓式醬煮排肉丁(煮)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	蘿蔔海結湯	
9月23日	週三	糙米飯 ^H	香酥魚丁(炸)	雙醬豆腐(煮) ^I	季節時蔬	五行蔬菜湯	
9月24日	週四	紅藜飯 ^H	黑胡椒肉片(炒)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	芋香西米露	水果
9月25日	週五						
9月28日	週一						
9月29日	週二	白米飯	洋芋燒雞(燒)	沙茶肉絲干片(炒) ^I	季節時蔬	冬菜雙絲湯	果汁
9月30日	週三	味噌拉麵	炙燒雞排(燒)*1	醬香煮油腐(煮)*1 ^I	季節時蔬	日式味噌拉麵湯	

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

營養師：陳育潼

午餐秘書：

主任：

今日菜單：



編輯版本 821 1451

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。可掃描參閱右方Qrcode

屏東縣東港鎮東港高中 115年8-9月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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：庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

8月31日星期一					9月1日星期二					9月2日星期三					9月3日星期四					9月4日星期五						
日期	項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商					
主餐	主食	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	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	古早味肉燥麵	麵食	240	忠成食品開發有限公司					
							胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行									
主餐	(炒)	三杯雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炒)	豬柳	70	鴻發食品工業股份有限公司	(煮)	白蘿蔔	40	許永霖	(煮)	馬鈴薯	40	許永霖	(滴)	絞肉	70	永興內品醬菜有限公司					
			九層塔	適量	葉素惠		蒜仁	適量	陳藝芳		雞丁(骨)	120	大發興家禽行		中排	60	鴻發食品工業股份有限公司		洋蔥	30	德田農產行					
			辣椒(干)	適量	合懋商行		洋蔥	15	德田農產行		麵輪	5	宇都縣金壽食村行		肉角	40	鴻發食品工業股份有限公司		醬油	適量	廣和香醬園股份有限公司					
			米血	40	福新食品有限公司		紅蘿蔔	20	許永霖								魚丸		10	福新食品有限公司						
副食一	(炒)	日式炒蛋	雞蛋	55	吳昭蛋行	(炒)	肉絲	5	鴻發食品工業股份有限公司	(炒)	粉絲	10	合懋商行	(炒)	玉米(非基改)	30	明祥行	(炸)*2	麥克雞塊	40	1福新食品有限公司					
			洋蔥	40	德田農產行		芹菜	10	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		洋蔥	20	德田農產行									
			柴魚	適量	合懋商行		青蔥	適量	許永霖		高麗菜	30	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖									
							豆干(非基改)	40	吉盛行		絞肉	8	永興內品醬菜有限公司		毛豆	15	福新食品有限公司									
							魷魚乾	適量	合懋商行		醬油	適量	廣和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	季節時蔬	青菜	75	許永霖						
		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	玉米肉絲湯	玉米(非基改)	20	明祥行	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	鮮筍排骨湯	鮮筍	25	許永霖	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	酸辣湯	乾木耳	0	合懋商行						
		肉絲	10	鴻發食品工業股份有限公司		紫菜(濕重)	20	永順成行		龍骨	適量	鴻發食品工業股份有限公司		雞蛋	10	吳昭蛋行		肉絲	5	鴻發食品工業股份有限公司						
						青蔥	適量	許永霖						青蔥	適量	許永霖		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行						
														紅蘿蔔	5	許永霖		雞蛋	12	吳昭蛋行						
																		醬油	適量	廣和香醬園股份有限公司						
甜湯																										
	水果				水果				水果				水果	水果	1		水果									
	豆漿				豆奶				豆奶				豆奶	豆奶			豆奶									
	牛奶				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)	6.9			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	4.0						
			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.6						
			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.8			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)	1.0			水果類(份)							
			乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				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						
			熱量(大卡)	835.7			熱量(大卡)	795.7			熱量(大卡)	775.5			熱量(大卡)	845.5			熱量(大卡)	847.8						
			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8-9月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：870人				*食材確認合格打√，不合格打×				供應廠商:庠懋食品企業社				供應廠商:庠懋食品企業社 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:庠懋食品企業社				供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281												
日期	9月7日星期一				9月8日星期二				9月9日星期三				9月10日星期四				9月11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	咖哩燴飯	白米(生)	120	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	麥片飯	白米(生)	95	南洲實業
										糙米(生)	15	南洲實業						麥片(生)	15	南洲實業
主菜	(咖哩雞)	雞肉(骨)	120	大發興家禽行	(蔥爆肉片)	洋蔥	20	德田農產行	(茄汁雞丁)	洋蔥	20	德田農產行	(冰糖豬腳)	冰糖	適量	合懋商行	(韓式雞丁)	雞丁(骨)	85	大發興家禽行
		咖哩粉	適量	合懋商行		肉片	70	海豐食品工業股份有限公司		番茄醬	適量	合懋商行		豬腳	40	四華旺食品有限公司		韓式泡菜	5	寶南堂企業有限公司
		馬鈴薯	40	許永霖		醬油	適量	廣安香園股份有限公司		雞丁(骨)	110	大發興家禽行		肉角	45	海豐食品工業股份有限公司		洋蔥	20	德田農產行
		紅蘿蔔	20	許永霖		青蔥	適量	許永霖		紅蘿蔔	25	許永霖						紅蘿蔔	20	許永霖
		洋蔥	15	德田農產行						杏鮑菇	15	許永霖								
副食一	(烤餐包)*1	餐包	35	立辰食品	(魚丸燒)	魚丸	10	圳斯食品有限公司	(蝦醬炒粉絲)	粉絲	10	合懋商行	(毛豆炒蛋)	毛豆	5	圳斯食品有限公司	(肉末豆腐)	絞肉	10	永新肉品貿易有限公司
						海帶結	10	許詠修		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	50	吳昭蛋行		豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行
						豆干(非基改)	40	吉盛行		高麗菜	30	許永霖		青蔥	適量	許永霖		豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行
										絞肉	10	永新肉品貿易有限公司		紅蘿蔔	20	許永霖		醬油	適量	廣安香園股份有限公司
										醬油	適量	廣安香園股份有限公司								
										蝦米	適量	合懋商行								
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	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		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	海芽蛋花湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	蔬菜蛋花湯	紅蘿蔔	10	許永霖
		雞蛋	15	吳昭蛋行		肉絲	10	海豐食品工業股份有限公司		龍骨	10	海豐食品工業股份有限公司		粉圓	10	蔡令文		香菜	適量	葉素惠
		青蔥	適量	許永霖								砂糖		適量	合懋商行	高麗菜		25	許永霖	
																雞蛋		10	吳昭蛋行	
甜湯																				
水果					水果				水果				水果	水果	1		水果			
豆漿					豆奶				豆奶				豆奶				豆漿	1		
牛奶		牛奶	1		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)	8.2			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	5.5	
		豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.8	
		蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.0			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)		
		乳品類(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			油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	1060.0			熱量(大卡)	802.7			熱量(大卡)	765.0			熱量(大卡)	890.2			熱量(大卡)	823.0	
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8-9月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 870 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：庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	9月14日 星期一				9月15日 星期二				9月16日 星期三				9月17日 星期四				9月18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	主 食	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業	
							胚芽(生)	15	甫洲實業			白米(生)	130		甫洲實業					麥片(生)	15	甫洲實業
主 菜	(蔥鹽雞丁)	洋蔥	25	德田農產行	(筍乾燒肉)	筍乾	25	欣惠食品有限公司	(炸)(香酥雞翅)*1	CAS調理三節翅	90	翔新食品有限公司	(沙茶豬柳)	沙茶	適量	合懋商行	丁(炒)香爆炒雞	雞丁(少骨)	85	大發興家商行		
		雞丁(骨)	110	大發興家商行		肉角	70	中發食品工業股份有限公司						豬柳	80	瑞豐食品工業股份有限公司		九層塔	適量	葉素惠		
		青蔥	適量	許永霖		紅蔥片	適量	合懋商行						洋蔥	25	德田農產行		辣椒(干)	適量	合懋商行		
		白蘿蔔	25	許永霖												米血		40	翔新食品有限公司			
副 食 一	(炸)(地瓜雙薯)	馬鈴薯	40	許永霖	芝麻肉絲千片(炒)	肉絲	10	瑞豐食品工業股份有限公司	黑輪(燒)燒蘿蔔	甜不辣	10	翔新食品有限公司	(茄汁炒蛋)	雞蛋	60	吳昭蛋行	腐(燴)日式柴魚燴豆	絞肉	5	永新食品工業股份有限公司		
		地瓜薯條	30	翔新食品有限公司		豆干(非基改)	40	吉盛行		白蘿蔔	30	許永霖		洋蔥	30	德田農產行		豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行		
						芝麻	適量	合懋商行		紅蘿蔔	20	許永霖		番茄醬	適量	合懋商行		柴魚	適量	合懋商行		
										柴魚	適量	合懋商行		毛豆	10	翔新食品有限公司		洋蔥	10	德田農產行		
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	季 節 時 蔬	青菜	75	許永霖		
		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	田 園 蔬 菜 湯	高麗菜	20	許永霖	粉 絲 肉 絲 湯	粉絲	10	合懋商行	蔬 菜 味 噌 湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修	雙 色 蘿 蔔 湯	紅蘿蔔	15	許永霖	清 嫩 嫩 白 蔬 菜 湯	大白菜	40	許永霖		
		香菜	適量	葉素惠		肉絲	5	中發食品工業股份有限公司		味噌	適量	合懋商行		白蘿蔔	20	許永霖		小魚乾	0	合懋商行		
		紅蘿蔔	15	許永霖		香菜	適量	葉素惠		小魚乾	適量	合懋商行		肉絲	10	瑞豐食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		
		肉絲	10	瑞豐食品工業股份有限公司		大白菜	35	許永霖														
甜湯																						
水果				水果				水果				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	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)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.6			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.6			
		豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	1.8			豆魚蛋肉類(份)	3.9			豆魚蛋肉類(份)	2.5			
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)				
		乳品類(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			油脂與堅果種子類(份)	3.0			
		熱量(大卡)	899.2			熱量(大卡)	836.1			熱量(大卡)	752.9			熱量(大卡)	890.6			熱量(大卡)	803.1			
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8-9月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：870人				*食材確認合格打√，不合格打×				供應廠商:庠懋食品企業社				供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281								
半成品用藍色註記；炸物用紅色註記				供應廠商:庠懋食品企業社				供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281												
日期	9月21日星期一				9月22日星期二				9月23日星期三				9月24日星期四				9月25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	鍋燒麵	麵食	350	品品食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行				
		(非意麵)		合懋商行						糙米(生)	15	南洲實業		白米(生)	95	南洲實業				
主菜	(炸)*1 香酥雞排	雞排	110	品品食品開發有限公司(1種菜類)	肉丁(煮) 韓式醬煮排	紅蘿蔔	35	許永霖	(炸)*1 香酥魚丁	魚丁	80	1國寶水產行	黑胡椒肉片	洋蔥	15	德田農產行				
						中排肉	60	庠懋食品企業社		地瓜粉	適量	廣發有限公司		肉片	80	庠懋食品企業社				
						肉角	45	庠懋食品企業社		地瓜條	20	福新食品有限公司		醬油	適量	廣發有限公司				
						洋蔥	15	德田農產行						黑胡椒粒	適量	合懋商行				
						年糕	10	德祥食品行						紅蘿蔔	15	許永霖				
副食一	(炒) 洋蔥炒蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(煮) 香菇肉羹	肉絲	5	庠懋食品企業社	雙醬豆腐	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行	肉末玉米	玉米(非基改)	40	明祥行				
		洋蔥	35	德田農產行		大白菜	40	許永霖		絞肉	10	永新肉品貿易有限公司		絞肉	15	永新肉品貿易有限公司				
						桶筍絲	15	合懋商行		豆瓣醬	適量	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖				
						香菇乾絲	適量	合懋商行		甜麵醬	適量	合懋商行		洋蔥	15	德田農產行				
						紅蘿蔔	10	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				
		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	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	蘿蔔海結湯	白蘿蔔	20	許永霖	五行蔬菜湯	香菇乾絲	0	合懋商行	芋香西米露	芋頭	10	許永霖				
		肉絲	10	庠懋食品企業社		海帶節(濕重)	15	許詠修		紅蘿蔔	10	許永霖		西谷米	10	蔡令文				
		高麗菜	40	許永霖		薑絲	適量	合懋商行		高麗菜	25	許永霖								
		紅蘿蔔	5	許永霖						肉絲	10	庠懋食品企業社								
		魚丸	10	圳新食品有限公司																
甜湯																				
水果				水果				水果				水果	水果	1		水果				
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶				
牛奶	牛奶	1		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)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)		
		豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)		
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	2.3			蔬菜類(份)	1.1			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)		
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)		
		乳品類(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			油脂與堅果種子類(份)		
		熱量(大卡)	987.5			熱量(大卡)	746.9			熱量(大卡)	792.4			熱量(大卡)	866.6			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8-9月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：870 人					*食材確認合格打√，不合格打×					供應廠商:庠懋食品企業社					供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281																										
9月28日 星期一					9月29日 星期二					9月30日 星期三					1月0日 星期六					1月0日 星期六																					
日期	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	南洲實業	味噌拉麵	小拉麵	150	大森食品開發有限公司																												