

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 115年10月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
10月1日	週四	薏仁飯	蘿蔔醬煮雞(煮)	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
10月2日	週五	白米飯	筍乾扣肉(滷)	日式炒蛋(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	牛奶
10月5日	週一	茄汁炒飯	香滷雞腿(滷)*1	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	玉米濃湯	牛奶
10月6日	週二	胚芽飯	鐵板豬柳(炒)	毛豆炒蛋(炒)	季節時蔬	藥膳龍骨湯	
10月7日	週三	白米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	玉米燴豆腐(燴)	季節時蔬	粉絲肉絲湯	
10月8日	週四	薏仁飯	咖哩雞(燴)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬小紫蘇	水果
10月9日	週五	雙十節					
10月12日	週一	白米飯	味噌燒雞(煮)	三色炒干丁(炒)	季節時蔬	金針肉絲湯	牛奶
10月13日	週二	胚芽飯	冰糖豬腳(滷)	開陽黃金蛋(炒)	季節時蔬	味噌湯	
10月14日	週三	白米飯	韓式雞丁(煮)	咖哩粉絲(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	
10月15日	週四	麵食	紅蔥肉燥(滷)	沖繩黑糖捲(蒸)*1	有機蔬菜	筍絲龍骨湯	水果
10月16日	週五	紅藜飯	茄汁雞丁(炒)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	豆漿
10月19日	週一	燕麥飯	炙燒雞排(燒)*1	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	薑絲海芽湯	牛奶
10月20日	週二	白米飯	沙茶豬柳(炒)	菜脯蛋(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯	水果
10月21日	週三	麵線糊	鹹酥雞(炸)	奶皇包(蒸)*1	有機蔬菜	古早味麵線糊	
10月22日	週四	白米飯	客家紅蔥雞(炒)	黑輪油豆腐燒(燒)	有機蔬菜	香根鮮筍湯	
10月23日	週五	麥片飯	雙色排肉丁(滷)	菇菇炒玉米(炒)	季節時蔬	海結肉絲湯	
10月26日	週一	光復節補假					
10月27日	週二	白米飯	瓜瓜香酥魚(炸)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	丁香東白蛋花湯	果汁
10月28日	週三	糙米飯(高中部日本)	蔥爆肉片(炒)	沙茶肉絲干片(炒)	季節時蔬	綠豆粉圓湯	
10月29日	週四	鍋燒麵	三杯雞(炒)	五香滷蛋(滷)*1	有機蔬菜	鍋燒什錦湯	水果
10月30日	週五	麥片飯	日式豬排(炸)*1	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	味噌蔬菜湯	牛奶

【庠懋食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)7223281

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

編輯版本 921 1552

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：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

屏東縣東港鎮東港高中 115年10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:庠戀食品企業社					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																				
日期	1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六				10月1日星期四				10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	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商
主食													薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
														薏仁(生)	15	合懋商行				
主菜													蘿蔔醬煮雞 (煮)	白蘿蔔	40	許永霖	筍乾扣肉 (滷)	筍乾	25	欣惠食品有限公司
														雞丁(骨)	110	大發興家畜行		肉角	80	南榮食品工業股份有限公司
副食一													沙茶粉絲 (炒)	粉絲	10	合懋商行	日式炒蛋 (炒)	雞蛋	50	吳昭蛋行
														紅蘿蔔	10	許永霖		洋蔥	30	德田農產行
														高麗菜	30	許永霖		柴魚	適量	合懋商行
														絞肉	5	長興肉品商業有限公司				
														醬油	適量	廣發食品工業股份有限公司				
蔬菜													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
湯													紫菜蛋花湯	雞蛋	15	吳昭蛋行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖
														紫菜(濕重)	20	永順成行		香菜	適量	葉素惠
														青蔥	適量	許永霖		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			
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)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5	
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	3.4	
		蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.7	
		水果類(份)				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)	1.0			乳品類(份)	1.0	
		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)	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)				熱量(大卡)				熱量(大卡)	824.0			熱量(大卡)	947.1			熱量(大卡)	947.1	
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10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: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	10月5日星期一				10月6日星期二				10月7日星期三				10月8日星期四				10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	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	南洲實業	雙十節		#N/A	
		白米(生)	130	南洲實業		胚芽(生)	15	南洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行			#N/A	
																		#N/A		
主菜	(滷) * 1 香滷雞腿	雞腿	125	大發興家禽行	鐵板豬柳	豬柳	75	合懋商行	丁 (炒) 塔香爆炒雞	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(咖哩) 雞	雞肉(骨)	80	大發興家禽行				
						洋蔥	25	德田農產行		九層塔	適量	葉素惠		咖哩粉	適量	合懋商行				
										辣椒(干)	適量	合懋商行		馬鈴薯	25	許永霖				
										米血	40	瑞新食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖				
														洋蔥	15	德田農產行				
副食一	(炸) 地瓜雙薯	馬鈴薯	40	許永霖	毛豆炒蛋	毛豆	10	瑞新食品有限公司	玉米 (增) 豆腐	玉米(非基改)	30	明祥行	(炒) 客家小炒							
		地瓜薯條	30	瑞新食品有限公司		雞蛋	60	吳昭蛋行		絞肉	5	永祥茂品牌策有限公司		肉絲	5	許永霖				
						青蔥	適量	許永霖		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		青蔥	適量	許永霖				
						紅蘿蔔	20	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		豆干(非基改)	40	吉盛行				
										香菇干絲	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				
		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	玉米濃湯	玉米(非基改)	12	明祥行	藥膳龍骨湯	龍骨	5	合懋商行	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行	冬瓜檸檬小紫蘇	冬瓜塊	適量	合懋商行				
		雞蛋	5	吳昭蛋行		藥膳包	10	合懋商行		肉絲	5	合懋商行		山粉圓	5	合懋商行				
		馬鈴薯	10	許永霖		白蘿蔔	30	許永霖		香菜	適量	葉素惠		檸檬汁	適量	合懋商行				
		紅蘿蔔	5	許永霖						大白菜	35	許永霖								
甜湯																				
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					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)	7.2			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.6			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)		
		豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)		
		蔬菜類(份)	0.8			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.2			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)	980.1			熱量(大卡)	800.9			熱量(大卡)	872.7			熱量(大卡)	817.5			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10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：庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	10月12日 星期一				10月13日 星期二				10月14日 星期三				10月15日 星期四				10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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	麵食	鐵板麵	300	忠康食品國際有限公司	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行			
主菜	(煮) 味噌燒雞	味噌	適量	合懋商行	(滷) 冰糖豬腳	冰糖	適量	合懋商行	(煮) 韓式雞丁	雞丁(骨)	110	大發興家畜行	(滷) 紅蔥肉燥	絞肉	75	永豐肉品國際有限公司	(炒) 茄汁雞丁	洋蔥	40	德田農產行			
		紅蘿蔔	25	許永霖		豬腳	40	御香園食品有限公司		大白菜	35	許永霖		洋蔥	15	德田農產行		番茄醬	適量	合懋商行			
		洋蔥	15	德田農產行		肉角	45	永豐肉品國際有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖						雞丁(骨)	85	大發興家畜行			
		雞丁(骨)	80	大發興家畜行						泡菜	5	寶蘭家畜有限公司						紅蘿蔔	25	許永霖			
										年糕	10	德祥食品行											
副食一	(三色炒) 炒干丁	玉米(非基改)	25	明祥行	(開陽炒) 黃金蛋	紅蘿蔔	10	許永霖	(咖哩炒) 粉絲	粉絲	10	合懋商行	(沖繩蒸)*1 黑糖捲	黑糖捲	60		(麻婆) 豆腐	豆腐(非基改)	65	千珍豆腐行			
		紅蘿蔔	15	許永霖		大白菜	55	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖						絞肉	5	興茂肉品國際有限公司			
		洋蔥	10	德田農產行		雞蛋	20	吳昭賢行		高麗菜	30	許永霖						蔥花	適量	許永霖			
		豆干(非基改)	40	吉盛行						絞肉	10	永豐肉品國際有限公司						豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行			
										咖哩粉	適量	合懋商行						醬油	適量	萬家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							
湯	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	味噌湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	筍絲龍骨湯	鮮筍絲	30	許永霖	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖			
		肉絲	10	永豐肉品國際有限公司		小魚乾	3	合懋商行		香菜	適量	葉素惠		龍骨	10	永豐肉品國際有限公司		香菜	適量	葉素惠			
		乾香菇	0	合懋商行		味噌	適量	合懋商行		紅蘿蔔	15	許永霖						肉絲	10	永豐肉品國際有限公司			
		高麗菜	20	許永霖						肉絲	5												
										金針菇	5	許永霖											
甜湯																							
水果					水果					水果						水果							
豆漿					豆奶					豆奶						豆奶							
牛奶		牛奶	1		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)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.3				
		豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	3.8				
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	2.1			蔬菜類(份)	1.2			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)					
		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)	936.9			熱量(大卡)	735.6			熱量(大卡)	772.2			熱量(大卡)	866.7			熱量(大卡)	812.5				
		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10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: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	10月19日 星期一				10月20日 星期二				10月21日 星期三				10月22日 星期四				10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	燕麥飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	麵線糊	紅麵線	30	大森食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	麥片飯	白米(生)	95	南洲實業
		燕麥(生)	15	南洲實業								麥片(生)		15	南洲實業					
主菜	(燒)*1 炙燒雞排	雞排	125	大森食品開發有限公司(炸物)	沙茶豬柳 (炒)	沙茶	適量	合懋商行	(鹹酥) (炸)雞	地瓜薯條	25	翔新食品有限公司	客家 (炒)紅蔥雞	紅蔥片	適量	合懋商行	雙色 (滷)排肉丁	白蘿蔔	20	許永霖
						豬柳	80	庠懋食品企業社(炸物)		雞丁(純肉)	95	大森食品開發有限公司(炸物)		雞丁(少骨)	90	大發興家畜行		紅蘿蔔	15	許永霖
						洋蔥	25	德田農產行						醬油	適量	廣安香腸臘腸股份有限公司		中排肉	50	庠懋食品企業社(炸物)
												馬鈴薯		25	許永霖	肉角		40	庠懋食品企業社(炸物)	
												洋蔥		20	德田農產行					
副食一	(煮) 香菇肉羹	肉絲	5	庠懋食品企業社(炸物)	菜脯蛋 (炒)	菜脯	10	合懋商行	(蒸)奶皇包*1	奶皇包	60	1添翅食品行	黑輪 (燒)油腐燒	甜不辣	15	翔新食品有限公司	菇 (炒)炒玉米	紅蘿蔔	20	許永霖
		大白菜	40	許永霖		雞蛋	55	吳昭蛋行						洋蔥	10	德田農產行		玉米(非基改)	40	明祥行
		桶筍絲	15	合懋商行		紅蘿蔔	30	許永霖						油腐(非基改)	50	千珍豆腐行		香菇干絲	0	合懋商行
		香菇乾絲	適量	合懋商行								醬油		適量	廣安香腸臘腸股份有限公司	絞肉		10	永祥肉品商業有限公司	
		紅蘿蔔	10	許永霖												洋蔥		15	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	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞	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	薑絲海芽湯	薑絲	適量	合懋商行	玉米雪片湯	玉米(非基改)	20	明祥行	古早味麵線糊	乾木耳	0	合懋商行	香根鮮筍湯	香菜	適量	葉素惠	海結肉絲湯	海帶結	15	許詠修
		海芽(濕重)	15	許詠修		雞蛋	5	吳昭蛋行		柴魚	1	合懋商行		桶筍絲	20	合懋商行		肉絲	10	庠懋食品企業社(炸物)
		雞蛋	10	吳昭蛋行		青蔥	適量	許永霖		高麗菜	26	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖				
										紅蘿蔔	14	許永霖		香菇乾絲	適量	合懋商行				
										金針菇	7	許永霖								
										魚羹	10	翔新食品有限公司								
甜湯																				
水果					水果		1		水果				水果				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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	3.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6	
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.6	
		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)	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)	904.4			熱量(大卡)	868.5			熱量(大卡)	584.8			熱量(大卡)	762.9			熱量(大卡)	777.8	
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10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	10月26日 星期一				10月27日 星期二				10月28日 星期三				10月29日 星期四				10月30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	光復節 補假	#N/A			白米飯	白米(生)	110	南洲實業	糙米飯 (高中部 日本)	白米(生)	95	南洲實業	鍋燒麵	麵食	350	本島食品股份有限公司	麥片飯	白米(生)	95	南洲實業
		#N/A					麥片(生)	15		南洲實業	(非意麵)			合懋商行	麥片(生)	15		南洲實業		
		#N/A																		
主 菜					瓜 瓜 香 酥 魚 (炸)	地瓜條	20	昭新食品有限公司	蔥爆肉片 (炒)	洋蔥	20	德田農產行	(三杯雞 (炒)	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	(炸) * 1 日式豬排	豬排(肉)	80	四季佳食品有限公司
						魚丁	80	1國寶水產行		肉片	75	華安食品工業股份有限公司		九層塔	適量	葉素惠		地瓜粉	適量	廣發有限公司
										醬油	適量	廣安香醬園股份有限公司		辣椒(干)	適量	合懋商行				
										青蔥	適量	許永霖		米血	40	瑞新食品有限公司				
副 食 一					螞蟻上樹 (炒)	粉絲	10	合懋商行	沙茶肉絲千片 (炒)	肉絲	5	華安食品工業股份有限公司	(滷) * 1 五香滷蛋	水煮蛋	50	1000選品農業股份有限公司	雙醬豆腐 (燴)	豆瓣醬	適量	合懋商行
						紅蘿蔔	10	許永霖		芹菜	10	許永霖		酒包	適量	合懋商行		醬油	適量	廣安香醬園股份有限公司
						高麗菜	30	許永霖		青蔥	適量	許永霖						豆腐(非基改)	65	千珍豆腐行
						絞肉	5	永野肉品博覽會有限公司		豆干(非基改)	40	吉盛行						絞肉	10	永野肉品博覽會有限公司
						醬油	適量	廣安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	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞	季節時蔬	青菜	80	許永霖
						薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳			適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳
湯					丁香東白蛋花湯	小魚干	5	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	味噌蔬菜湯	味噌	適量	合懋商行
						山東白菜	20	許永霖		粉圓	10	蔡令文		肉絲	5	華安食品工業股份有限公司		海帶芽(濕重)	25	許詠修
						雞蛋	10	吳昭蛋行		砂糖	適量	合懋商行		高麗菜	40	許永霖		柴魚	適量	合懋商行
												紅蘿蔔		5	許永霖					
												魚丸		10	瑞新食品有限公司					
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	牛奶	1	
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)				全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.5	
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.4	
		蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.1	
		水果類(份)				水果類(份)	1.0			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)				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)				熱量(大卡)	856.1			熱量(大卡)	873.1			熱量(大卡)	901.9			熱量(大卡)	933.2	
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								