庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 115年12月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
	週六						
12月1日	週二	胚芽飯	蔥爆肉片(炒)	茄汁豆腐(燴)	季節時蔬	金針肉絲湯	
12月2日	週三	白米飯	香菇燉雞(煮)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
12月3日	週四	薏仁飯	香酥魚丁(炸)	鐵板鮮蔬炒蛋(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
12月4日	週五	咖哩燴飯	咖哩雞(燴)	香酥可樂餅(炸)*1	季節時蔬	肉絲粉絲湯	果汁
12月7日	週一	日式拉麵	日式豬排(炸)*1	楓糖可頌(烤)*1	季節時蔬	日式味噌拉麵湯	牛奶
12月8日	週二	胚芽飯	冰糖豬腳(滷)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	玉米肉絲湯	
12月9日	週三	白米飯	茄汁雞丁(炒)	玉米炒干丁(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	
12月10日	週四	白米飯	筍干扣肉(滷)	紅蔘炒蛋(炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果
12月11日	週五	薏仁飯	三杯雞(炒)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	藥膳肉絲湯	豆漿
12月14日	週一	白米飯	味噌雞丁(煮)	沙茶炒粉絲(炒)	季節時蔬	四神湯	牛奶
12月15日	週二	胚芽飯	沙茶豬柳(炒)	玉米炒蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔海結湯	
12月16日	週三	風味油飯	滷香雞腿(滷)*1	香酥雲吞(炸)*2	季節時蔬	海芽蛋花湯	
12月17日	週四	薏仁飯	日式照燒肉片(炒)	韓式炒年糕(炒)	有機蔬菜	玉米雪片湯	水果
12月18日	週五	白米飯	豆乳雞(炸)	關東煮(煮)	季節時蔬	榨菜肉絲湯	
12月21日	週一	燕麥飯	茄汁燒肉角(燒)	沙茶炒蛋(炒)	季節時蔬	日式味噌湯	牛奶
12月22日	週二	白米飯	蔥爆雞丁(炒)	肉末黃金腐(滷)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯	
12月23日	週三	古早味肉燥飯	古早味肉燥(滷)	五香滷蛋(滷)*1	季節時蔬	紅豆湯圓	
12月24日	週四	麵線糊	香烤檸檬雞翅(烤)*1	香酥薯條(炸)	有機蔬菜	古早味麵線糊	水果
12月25日	週五	行憲紀念日					
12月28日	週一	紅藜飯	麻油雞(煮)	什錦滷味(滷)	季節時蔬	金針香菇湯	牛奶
12月29日	週二	白米飯	韓式豬柳(炒)	日式炒蛋(炒)	季節時蔬	紫菜豆腐湯	
12月30日	週三	排骨酥麵	排骨酥(炸)*3	沖繩黑糖捲(蒸)*1	季節時蔬	排骨酥麵湯	
12月31日	週四	白米飯	BBQ排肉燒(滷)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	東白蛋花湯	水果

【庠懋食品企業社】 服務專線：(08)7223875、(08)7223281 ※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

營養師 :陳育湟 午餐秘書: 主任:

編輯版本 1119 1622 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12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x

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	1月0日 星期六				12月1日 星期二				12月2日 星期三				12月3日 星期四				12月4日 星期五			
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
主食					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	咖哩燴飯	白米(生)	120	甫洲實業
						胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行				
主菜					蔥爆肉片(炒)	洋蔥	20	德田農產行	香菇燉雞(煮)	香菇乾絲	0	合懋商行	香酥魚丁(炸)	魚丁	80	宏得利食品股份有限公司	咖燴雞(咖哩)	雞肉(骨)	80	大發興家禽行
						肉片	80	帷幕食品工業股份有限公司		脆瓜	10	合懋商行		地瓜粉	適量	廣榮有限公司		咖哩粉	適量	合懋商行
						醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司		雞丁(骨)	110	大發興家禽行		甜不辣	20	翔新食品有限公司		馬鈴薯	25	許永霖
						青蔥	適量	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖						紅蘿蔔	15	許永霖
																		洋蔥	15	德田農產行
副食一					茄汁豆腐(燴)	洋蔥	20	德田農產行	螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	合懋商行	鐵板鮮蔬炒蛋(炒)	木耳干絲	0	合懋商行	(香酥可樂餅(炸))＊1	可樂餅	30	1國寶水產行
						豆腐(非基改)	65	千珍豆腐行		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	50	昊昭蛋行				
						番茄醬	適量	合懋商行		高麗菜	30	許永霖		紅蘿蔔	25	許永霖				
						紅蘿蔔	15	許永霖		絞肉	5	永新肉品興業有限公司		毛豆	10	翔新食品有限公司				
										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	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	筍絲肉絲湯	桶筍絲	25	合懋商行	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	昊昭蛋行	肉絲粉絲湯	肉絲	5	帷幕食品工業股份有限公司
						肉絲	10	帷幕食品工業股份有限公司		香菜	5	葉素惠		紫菜(濕重)	20	永順成行		粉絲	10	合懋商行
						乾香菇	0	合懋商行		肉絲	10	帷幕食品工業股份有限公司		青蔥	適量	許永霖		香菜	適量	葉素惠
						高麗菜	20	許永霖										大白菜	25	許永霖
甜湯																				
水果					水果				水果				水果	水果	1		水果	果汁	1	
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	8.0	
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	1.6	
		蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.3	
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)	1.0	
		乳品類(份)				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)				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)	792.8			熱量(大卡)	766.6			熱量(大卡)	847.7			熱量(大卡)	887.3	

營養師 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

屏東縣東港鎮東港高中　115年12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Ｖ，不合格打X

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	12月7日 星期一				12月8日 星期二				12月9日 星期三				12月10日 星期四				12月11日 星期五			
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
主食	日式拉麵	小拉麵	180	杰森食品開發有限公司	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	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
						胚芽(生)	15	甫洲實業										薏仁(生)	15	合懋商行
主菜	日式豬排(炸)＊1	豬排	80	四季旺食品有限公司	冰糖豬腳(滷)	冰糖	適量	合懋商行	茄汁雞丁(炒)	洋蔥	20	德田農產行	筍干扣肉(滷)	筍干	15	欣意食品有限公司	三杯雞(炒)	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行
						豬腳	60	四季旺食品有限公司		番茄醬	適量	合懋商行		肉角	80	尊榮食品工業股份有限公司		九層塔	適量	葉素惠
						肉角	45	尊榮食品工業股份有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行						辣椒(干)	適量	合懋商行
										紅蘿蔔	25	許永霖						米血	25	旭新食品有限公司
副食一	楓糖可頌(烤)＊1	可頌麵包	30	蟻群食品行	地瓜雙薯(炸)	馬鈴薯	40	許永霖	玉米炒干丁(炒)	玉米	30	明祥行	紅蔘炒蛋(炒)	紅蘿蔔	35	許永霖	麻婆豆腐(燴)	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行
						地瓜薯條	30	旭新食品有限公司		豆干丁(非基改)	40	吉盛行		雞蛋	50	昊昭蛋行		絞肉	10	名新肉品興業有限公司
										紅蘿蔔	15	許永霖		青蔥	適量	許永霖		蔥花	適量	許永霖
																		豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行
																		醬油	適量	味家食醋股份有限公司
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	85	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	日式味噌拉麵湯	海帶芽(濕重)	25	許詠修	玉米肉絲湯	玉米(非基改)	20	明祥行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	藥膳肉絲湯	藥膳包	35	合懋商行
		青蔥	適量	許永霖		肉絲	10	尊榮食品工業股份有限公司		香菜	適量	葉素惠		粉圓	10	蔡令文		白蘿蔔	30	許永霖
		筍乾	10	欣意食品有限公司						高麗菜	25	許永霖		砂糖	適量	合懋商行		肉絲	10	尊榮食品工業股份有限公司
										雞蛋	10	昊昭蛋行								
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)		4.2			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	6.2	
	豆魚蛋肉類(份)		2.3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	3.8	
	蔬菜類(份)		1.1			蔬菜類(份)	0.8			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.3			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)		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)		765.9			熱量(大卡)	760.2			熱量(大卡)	761.4			熱量(大卡)	917.2			熱量(大卡)	862.8	

營養師 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

屏東縣東港鎮東港高中　115年12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V，不合格打X

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	12月14日 星期一				12月15日 星期二				12月16日 星期三				12月17日 星期四				12月18日 星期五			
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
主食	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	風味油飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
						胚芽(生)	15	甫洲實業		油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業		薏仁(生)	15	合懋商行				
										油飯配料(蝦米)		甫洲實業								
主菜	味噌雞丁(煮)	味噌	適量	合懋商行	沙茶豬柳(炒)	沙茶	適量	合懋商行	滷香雞腿＊1	雞腿(骨)	125	鴻泰食品有限公司(下稱企業社)	日式照燒肉片(炒)	洋蔥	35	德田農產行	豆乳雞(炸)	雞丁(骨)	90	大發興家禽行
		紅蘿蔔	25	許永霖		豬柳	80	華豐食品工業股份有限公司		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司		肉片	80	華豐食品工業股份有限公司		地瓜薯條	20	昭新食品有限公司
		洋蔥	15	德田農產行		洋蔥	35	德田農產行												
		雞丁(骨)	110	大發興家禽行																
副食一	沙茶炒粉絲(炒)	粉絲	10	合懋商行	玉米炒蛋(炒)	玉米(非基改)	25	明祥行	香酥雲吞(炸)＊2	餛飩	26	里港文富食品有限公司	韓式炒年糕(炒)	韓式辣椒醬	適量	合懋商行	關東煮(煮)	紅蘿蔔	10	許永霖
		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	50	昊昭蛋行						年糕條	20	德祥食品行		白蘿蔔	25	許永霖
		高麗菜	30	許永霖		青蔥	適量	許永霖						肉片	10	華豐食品工業股份有限公司		玉米(非基改)	10	明祥行
		絞肉	5	永新肉品興業有限公司										山東白菜	40	許永霖		豆皮(非基改)	10	予你旺香醬食材行
		沙茶醬	適量	合懋商行										紅蘿蔔	10	許永霖		肉片	10	華豐食品工業股份有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	85	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	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	蘿蔔海結湯	白蘿蔔	20	許永霖	海芽蛋花湯	海帶芽(濕重)	25	許詠修	玉米雪片湯	玉米(非基改)	20	明祥行	榨菜肉絲湯	榨菜	10	合懋商行
		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		海帶節(濕重)	15	許詠修		雞蛋	10	昊昭蛋行		雞蛋	5	昊昭蛋行		高麗菜	15	許永霖
						薑絲	適量	合懋商行		青蔥	適量	許永霖		青蔥	適量	許永霖		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司
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			
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)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.6	
		豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.4			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.9	
		蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.0			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4	
		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)	912.2			熱量(大卡)	803.7			熱量(大卡)	724.0			熱量(大卡)	866.5			熱量(大卡)	763.2	

營養師 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

屏東縣東港鎮東港高中　115年12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Ｖ，不合格打X

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	12月21日 星期一				12月22日 星期二				12月23日 星期三				12月24日 星期四				12月25日 星期五			
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
主食	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	古早味肉燥飯	白米(生)	110	甫洲實業	麵線糊	紅麵線	80	杰森食品開發有限公司	行憲紀念日	#N/A		
		燕麥(生)	15	甫洲實業														#N/A		
																		#N/A		
主菜	茄汁燒肉角(燒)	洋蔥	20	德田農產行	蔥爆雞丁(炒)	青蔥	適量	許永霖	古早味肉燥(滷)	絞肉	80	永新肉品興業有限公司	香烤檸檬雞翅(烤)＊1	檸檬雞翅	90					
		番茄醬	適量	合懋商行		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		洋蔥	30	德田農產行								
		肉角	75	華豐食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	20	許永霖		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司								
		紅蘿蔔	25	許永霖		洋蔥	15	德田農產行												
副食一	沙茶炒蛋(炒)	玉米	15	明祥行	肉末黃金腐(滷)	絞肉	10	永新肉品興業有限公司	五香滷蛋(滷)＊1	水煮蛋	50	10年優良農產運銷有限公司	香酥薯條(炸)	薯條	60	旭新食品有限公司				
		洋蔥	30	德田農產行		油豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		滷包	適量	合懋商行								
		雞蛋	50	昊昭蛋行		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				
		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	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20	許永霖	紅豆湯圓	紅豆	10	新豐碾米廠	古早味麵線糊	乾木耳	0	合懋商行				
		青蔥	適量	許永霖		雞蛋	5	昊昭蛋行		湯圓	15	蔡令文		柴魚	1	合懋商行				
		小魚乾	適量	合懋商行		青蔥	適量	許永霖		砂糖	適量	合懋商行		高麗菜	26	許永霖				
														紅蘿蔔	14	許永霖				
														金針菇	7	許永霖				
														魚羹	10	旭新食品有限公司				
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	4.7			全穀雜糧類(份)		
		豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	0.2			豆魚蛋肉類(份)		
		蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.1			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)	927.0			熱量(大卡)	777.9			熱量(大卡)	835.4			熱量(大卡)	554.9			熱量(大卡)		

營養師 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

屏東縣東港鎮東港高中　115年12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x

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	12月28日 星期一				12月29日 星期二				12月30日 星期三				12月31日 星期四				1月1日 星期五			
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
主食	紅藜飯	紅藜	10	合懋商行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	排骨酥麵	麵食	180	杰森食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業				
		白米(生)	95	甫洲實業																
主菜	麻油雞(煮)	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行	韓式豬柳(炒)	肉片	80	華豐食品工業股份有限公司	排骨酥(炸)＊3	中排肉	110	華豐食品工業股份有限公司	BBQ排肉燒(滷)	白蘿蔔	35	許永霖				
		麻油	適量	合懋商行		洋蔥	10	德田農產行						紅蘿蔔	20	許永霖				
		薑	適量	合懋商行		大白菜	35	許永霖						中排肉	50	華豐食品工業股份有限公司				
		玉米(非基改)	15	明祥行		韓式辣椒醬	適量	合懋商行						肉角	40	華豐食品工業股份有限公司				
						紅蘿蔔	10	許永霖												
副食一	什錦滷味(滷)	海帶結	10	許詠修	日式炒蛋(炒)	雞蛋	55	昊昭蛋行	沖繩黑糖(蒸)＊1	黑糖捲	70		肉末玉米(炒)	玉米(非基改)	40	明祥行				
		豆干丁(非基改)	40	吉盛行		洋蔥	30	德田農產行	捲					絞肉	15	名新肉品興業有限公司				
		魚丸	10	翊新食品有限公司		柴魚	適量	合懋商行						紅蘿蔔	10	許永霖				
		麵輪	5	予你旺素醬食材行										洋蔥	15	德田農產行				
		紅蘿蔔	25	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	金針香菇湯	金針乾	5	合懋商行	紫菜豆腐湯	紫菜(濕重)	20	永順成行	排骨酥麵湯	白蘿蔔	40	許永霖	東白蛋花湯	白菜	40	許永霖				
		香菇乾絲	適量	合懋商行		豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	10	昊昭蛋行				
		高麗菜	35	許永霖		雞蛋	10	昊昭蛋行		魚丸	10	翊新食品有限公司								
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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.3			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)		
		豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)		
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	2.0			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)	907.5			熱量(大卡)	814.5			熱量(大卡)	683.4			熱量(大卡)	849.0			熱量(大卡)		

營養師 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長: