

庠懋 食品企業社

屏東縣屏東市明正國中 111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3日	一	糙米飯	麻油雞丁(炒)	古早味香蛋蒸(蒸)	季節時蔬	薑絲海芽湯		
10月4日	二	白米飯	香酥嫩雞排(炸)	客家小炒(炒)	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		
10月5日	三	糙米飯	泰式打拋肉(炒)	肉絲花開富貴(炒)	季節時蔬	東白雪片湯	水果	
10月6日	四	古早味油飯	冰糖豬腳肉丁(滷)	肉片關東煮(煮)	有機蔬菜	蔬菜味噌湯		
10月7日	五	白米飯	川味椒麻水煮魚(煮)	綠花塘揚雞(炸)	季節時蔬	香根玉米湯	豆漿	
10月10日	一							
10月11日	二	糙米飯	古早味滷肉(滷)	花椰鮮蔬拼盤(炸)	季節時蔬	四神排骨湯		紫 蘇 金 鑽 山 粉 圓
10月12日	三	麥片飯	蔥爆豬柳(炒)	甜薯炒蛋(炒)	季節時蔬	粉絲肉絲湯	水果	
10月13日	四	白米飯	脆瓜醬煮雞(煮)	肉片高麗菜(炒)	有機蔬菜	北海道濃湯		
10月14日	五	鍋燒麵	蠔油滷腿仁丁(滷)	香酥薯餅(炸)	季節時蔬	鍋燒什錦湯		
10月17日	一	糙米飯	日式茶碗蒸(蒸)	醬煮雞蛋豆腐(煮)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	牛奶	
10月18日	二	糙米飯	酥脆炸雞腿(炸)	紅蔘QQ鴿蛋滷乾丁(滷)	季節時蔬	筍絲肉片湯		
10月19日	三	白米飯	香菇肉燥(滷)	台式香菇炒肉絲(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	水果	
10月20日	四	咖哩肉醬麵	BBQ滷雞翅(滷)	咖哩肉醬(燴)	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯		
10月21日	五	糙米飯	蒜香肉片(炒)	泰式雞醬佐胸丁(炸)	季節時蔬	五行蔬菜湯		
10月24日	一	日式豚骨拉麵	蠔油雞腿(滷)	滷香所長茶葉蛋(滷)	季節時蔬	味噌豚骨湯		
10月25日	二	白米飯	客家滷肉(滷)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	香根蘿蔔湯		綠 豆 西 谷 米
10月26日	三	糙米飯	美式炸雞翅(炸)	玉米肉末滑蛋(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	水果	
10月27日	四	糙米飯	客家紅蔥雞(炒)	沙茶肉絲油菜(炒)	有機蔬菜	金針排骨湯		
10月28日	五	麥片飯	塔香肉片(炒)	肉絲高麗菜(炒)	季節時蔬	海芽鮮蔬湯	牛奶	
10月31日	一	糙米飯	遠航蔥爆魚(燴)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	芹香雪片湯		

【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

屏東縣屏東市明正國中111年10月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 410 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: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	10月3日星期一				10月4日星期二				10月5日星期三				10月6日星期四				10月7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	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	古早味油飯	糯米	35	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業											
		糙米(生)	35	南洲實業																											
主菜	麻油雞丁(炒)	雞丁(骨)	85	大發興家畜行	香酥嫩雞排(炸)	雞排(骨)	80	大發興家畜行	泰式打拋肉(炒)	絞肉	80	大發興家畜行	冰糖豬腳肉(滷)	豬腳	45	四喜社食品有限公司	川味椒麻魚(煮)	豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行	綠花菜(炸)	綠花菜	15	明祥行							
		杏鮑菇	30	許永霖		地瓜粉	適量	鴻發行		洋蔥	20	許永霖		肉角	50	四喜社食品有限公司		魚味椒麻魚(煮)	CAS魚丁	80		國寶水產行	雞丁(骨)	35	大發興家畜行	芹菜	75	許永霖			
		麻油	適量	鴻發行						九層塔	適量	葉素惠		洋蔥	15	許永霖						洋蔥	40	許永霖							
		薑片	適量	鴻發行						大蒜	適量	鴻發行		番茄	10	許永霖															
副食一	古早味香蛋蒸(蒸)	雞蛋	55	吳昭蛋行	客家小炒(炒)	肉絲	5	大發興家畜行	肉絲花開富貴(炒)	肉絲	5	大發興家畜行	肉片關東煮(煮)	肉片	15	四喜社食品有限公司	綠花菜(炸)	綠花菜	15	明祥行	綠花菜(炸)	綠花菜	15	明祥行							
		青蔥	適量	陳秋乙		芹菜	10	許永霖		白花椰菜	30	明新食品有限公司		油豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		雞丁(骨)	35	大發興家畜行		紅蘿蔔	15	許永霖							
		紅蘿蔔	15	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙		綠花椰菜	40	明新食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖		玉米塊(非基改)	15	明祥行		地瓜粉	適量	鴻發行	芹菜	75	許永霖				
						魷魚乾	適量			紅蘿蔔	10	許永霖		白蘿蔔	40	許永霖															
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	賴東卿	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖							
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行	薑蒜	適量	鴻發行				
		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10					
湯	薑絲海芽湯	薑絲	適量	鴻發行	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	45	許永霖	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	蔬菜味噌湯	高麗菜	20	許永霖	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠							
		海芽(濕)	20	楊仁榮		湯排	5	大發興家畜行		雞蛋	5	吳昭蛋行		味噌	適量	鴻發行		玉米塊(非基改)	20	明祥行		玉米塊(非基改)	20	明祥行							
						香菜	適量	葉素惠		青蔥	適量	陳秋乙		小魚乾	適量	鴻發行															
甜湯																															
水果				水果				水果	水果	1		水果				水果				水果											
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶				豆漿	1										
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶															
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯								
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.8		全穀雜糧類(份)	5.8						
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.4						
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2.4			蔬菜類(份)	2.4			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.5						
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)	1.0			水果類(份)				水果類(份)			水果類(份)							
	乳品類(份)				乳品類(份)				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)	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			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)	730.8			熱量(大卡)	750.7			熱量(大卡)	809.3			熱量(大卡)	809.3			熱量(大卡)	785.6			熱量(大卡)	810.6		熱量(大卡)	810.6						

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中 111年10月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

共應人數： 410 人

*食材確認合格打√，不合格打×

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	10月10日 星期一				10月11日 星期二				10月12日 星期三				10月13日 星期四				10月14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					糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	麥片飯	白米(生)	75	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	鍋燒麵	麵食	400	南洲實業																	
						糙米(生)	35	南洲實業		麥片(生)	35									(非意麵)																	
主菜					古早味滷肉 (滷)	肉角	80	庠懋食品企業社	蔥爆豬柳 (炒)	青蔥	適量	陳秋乙	脆瓜醬煮雞 (煮)	脆瓜	5	鴻發行	蠔油滷腰仁丁 (滷)	雞丁(骨)	110	大發興家畜行	雞丁(骨)	110	大發興家畜行														
						醬油	適量	鴻發行		豬柳	70	許永霖		雞丁(骨)	120	許永霖		洋蔥	15	許永霖																	
						紅蔥片	適量	鴻發行		洋蔥	40	許永霖		洋蔥	20	許永霖																					
						筍乾	35																														
						蕃茄醬	適量	鴻發行																													
						蒜仁	適量	鴻發行																													
副食一					花椰鮮蔬拼盤 (炸)	花椰菜	20	福新食品有限公司	甜薯炒蛋 (炒)	豆薯	15	洪連全	肉片高麗菜 (炒)	肉片	15	福新食品有限公司	香酥薯餅 (炸)	薯餅	40	福新食品有限公司																	
						馬鈴薯	40	許永霖		雞蛋	55	吳昭蛋行		高麗菜	50	許永霖																					
						雞胸肉丁	20	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙		蒜仁	適量	鴻發行																					
										紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖																					
蔬菜					季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	賴東卿	季節時蔬	青菜	75	許永霖																	
						薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行																	
						配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10																		
湯					四神排骨湯	藥:如淮山、艾實	適量		粉絲肉絲湯	粉絲	10	鴻發行	北海道濃湯	玉米粒(非基改)	20	福新食品有限公司	鍋燒什錦湯	雞蛋	10	吳昭蛋行																	
						湯排	10	鴻發行		肉絲	5	許永霖		太白粉	適量			肉絲	12	許永霖																	
										香菜	適量	葉素惠		雞蛋	15	吳昭蛋行		高麗菜	45	許永霖																	
										桶筍絲	15			雞肉絲	10	鴻發行		紅蘿蔔	5	許永霖																	
甜湯					紫蘇金鑽山粉圓	山粉圓	10	鴻發行	紫蘇金鑽山粉圓	山粉圓	10	鴻發行	紫蘇金鑽山粉圓	山粉圓	10	鴻發行																					
						鳳梨	15	許永霖		鳳梨	15	許永霖		鳳梨	15	許永霖																					
水果					水果				水果	1																											
豆漿					豆奶				豆奶								豆奶																				
牛奶					牛奶				牛奶								牛奶																				
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯														
																								全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)	5.9	5.9	全穀雜糧類(份)	6.1	5.6	全穀雜糧類(份)	5.8	5.5	全穀雜糧類(份)	7.1
																								豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.9	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3.0	豆魚蛋肉類(份)	3.2	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.5
																								蔬菜類(份)			蔬菜類(份)	1.5	1.5	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.7	1.7	蔬菜類(份)	1.5
																								水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)	1.0	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)			乳品類(份)	
																								油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0
																								熱量(大卡)			熱量(大卡)	795.2	783.8	熱量(大卡)	876.9	828.9	熱量(大卡)	800.6	740.4	熱量(大卡)	838.9

營養師 : 陳育滄

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣屏東市明正國中111年10月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

共應人數： 410 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: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	10月17日星期一				10月18日星期二				10月19日星期三				10月20日星期四				10月21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	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	咖哩肉醬麵	麵食	400	大發興家商行	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業			
		糙米(生)	35	南洲實業		糙米(生)	35	南洲實業		乾香菇	0.05			絞肉	70	許永霖		麵食	400	大發興家商行	糙米(生)	35	南洲實業
主菜	日式茶碗蒸(蒸)	雞蛋	65	吳昭蛋行	酥脆炸雞腿(炸)	雞腿	125	統泰食品有限公司	香菇肉燥(滷)	乾香菇	0.05		翅(BBQ滷雞)	三節翅	85	統泰食品有限公司	蒜香肉片(炒)	蒜仁	適量	鴻發行			
		青蔥	適量	陳秋乙								絞肉		70	許永霖					肉片	70	統泰食品有限公司	
														洋蔥	15	許永霖					醬油	適量	鴻發行
														蔥酥	適量	鴻發行							
副食一	醬煮雞蛋豆腐(煮)	雞蛋豆腐(非基改)	40	德祥食品行	滷紅蔘QQ(滷)	紅蘿蔔	25	許永霖	台式香菇炒肉絲(炒)	香菇乾絲	適量	鴻發行	咖哩肉醬(燴)	咖哩	適量	鴻發行	泰式雞醬佐肉(炸)	雞胸肉丁	50	統泰食品有限公司			
		青蔥	適量	陳秋乙		紅蘿蔔	10	南泰食品有限公司		肉絲	10	許永霖		馬鈴薯	30	許永霖					洋蔥	15	許永霖
		洋蔥	35	許永霖		豆乾丁(非基改)	45	千珍豆腐行		紅蘿蔔絲	15	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖							
		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行						桶筍絲	10			絞肉	45	許永霖							
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	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	賴東卿	季節時蔬	青菜	75	許永霖			
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行	薑蒜	適量	鴻發行
		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10	
湯	紫菜蛋花湯	雞蛋	15	吳昭蛋行	筍絲肉片湯	鮮筍絲	30	許永霖	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖	剝皮辣椒雞湯	剝皮辣椒	適量		五行蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖			
		紫菜(濕)	20	鴻發行		肉片	5	統泰食品有限公司		肉絲	10	許永霖		雞丁(骨)	15	大發興家商行		紅蘿蔔	10	許永霖			
		青蔥	適量	陳秋乙												白蘿蔔		35	許永霖	玉米塊(非基改)	10	明祥行	
																			白蘿蔔	20	許永霖		
甜湯																							
水果				水果				水果	水果	1		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	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯				
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.6					
	豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.4					
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5					
	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)	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)	887.9			熱量(大卡)	814.6			熱量(大卡)	802.4			熱量(大卡)	873.6			熱量(大卡)	805.0					
營養師：陳育凜				午餐秘書：				主任：				校長：											

屏東縣屏東市明正國中111年10月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 410 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: 庫懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	10月24日星期一				10月25日星期二				10月26日星期三				10月27日星期四				10月28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	日式豚骨拉麵	拉麵	300	鴻發行	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業	麥片飯	白米(生)	75	南洲實業			
主菜	(滷) 蠔油雞腿	醬油	適量	鴻發行	(滷) 客家滷肉	肉角	70	鴻發行	美式炸雞翅	三節翅	85	鴻發行	(炒) 客家紅蔥雞	紅蔥片	適量	鴻發行	(炒) 塔香肉片	九層塔	適量	葉素惠			
		雞腿(骨)	125	鴻發行		馬鈴薯	30	許永霖		青花菜	20	鴻發行		雞丁(少骨)	110	大發興家禽行		肉片	75	許永霖			
						紅蘿蔔	25	許永霖						醬油	適量	鴻發行		洋蔥	20	許永霖			
														馬鈴薯	25	許永霖							
副食一	蛋(滷) 滷香所長茶葉	雞蛋	50	吳昭發行	(燴) 麻婆豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(炒) 玉米肉末滑蛋	玉米粒(非基改)	30	鴻發行	(炒) 沙茶肉絲油菜	沙茶醬	適量	鴻發行	(炒) 肉絲高麗菜	肉絲	20	許永霖			
						絞肉	10	鴻發行		絞肉	10	鴻發行		肉絲	20	許永霖		高麗菜	50	許永霖			
						蔥花	適量	陳秋乙		雞蛋	40	吳昭發行		油菜	55	許永霖		蒜仁	適量	鴻發行			
						豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行		洋蔥	25	許永霖		冷凍紅蘿蔔	10								
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	90	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	賴東卿	季節時蔬	青菜	75	許永霖			
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行			
		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10			配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10				
湯	味噌豚骨湯	肉片	10	鴻發行	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	海芽鮮蔬湯	海帶芽(濕)	30	楊仁榮			
		桶筍	15	楊仁榮		香菜	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠		湯排	10	許永霖		味噌	適量	鴻發行			
		海帶芽(濕)	15	葉素惠		龍骨	適量	鴻發行		紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	15	許永霖							
		豆芽菜	25	葉素惠						肉絲	5	鴻發行		乾香菇	0.0								
甜湯		綠豆	20	鴻發行	綠豆西谷米	綠豆	20	鴻發行	綠豆西谷米	綠豆	20	鴻發行	綠豆西谷米	綠豆	20	鴻發行	綠豆西谷米	綠豆	20	鴻發行			
		西谷米	10	蔡令文		西谷米	10	蔡令文		西谷米	10	蔡令文		西谷米	10	蔡令文		西谷米	10	蔡令文			
水果				水果				水果	水果	1		水果				水果							
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶							
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	1						
營養供應比例		年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯			
		全穀雜糧類(份)	5.0			全穀雜糧類(份)	5.8	7.3		全穀雜糧類(份)	5.9	7.4		全穀雜糧類(份)	5.8	7.3		全穀雜糧類(份)	5.5	7.0			
		豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.2		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7			
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.6		蔬菜類(份)	1.9	1.6			
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0	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)				乳品類(份)	1.0	1.0			
		油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0		油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0			
		熱量(大卡)	750.3			熱量(大卡)	806.8	900.4		熱量(大卡)	839.7	922.9		熱量(大卡)	769.7	856.0		熱量(大卡)	903.5	998.3			

營養師：陳育潼

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中111年10月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

共應人數： 410 人

*食材確認合格打√，不合格打×

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	10月31日星期一				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六									
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	糙米飯	白米(生)	75	南洲實業																						
		糙米(生)	35	南洲實業																						
主菜	遠航蔥爆魚 (燴)	魚丁	80	國寶水產行																						
		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行																						
		洋蔥	25	許永霖																						
副食一	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	55	吳昭蛋行																						
		青蔥	適量	陳秋乙																						
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖																						
		薑蒜	適量	鴻發行																						
		配色蔬菜(種類、重量視當日青菜而定)	10																							
湯	芹香雪片湯	芹菜	5	許永霖																						
		雞蛋	10	吳昭蛋行																						
		高麗菜	25	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	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯			
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)		
	豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)			蔬菜類(份)		
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			水果類(份)		
	乳品類(份)				乳品類(份)				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)	3.0			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)				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)		
熱量(大卡)	758.0		熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)								
營養師：陳育滢				午餐秘書：				主任：				校長：														