

庫懋 食品企業社

屏東縣屏東市明正國中 112年11月營養午餐菜單

kcal

日期	星期	主食	經典主菜	副菜	解膩食蔬	主廚湯品	註	C#0	Pro.	Fat	kcal	喝甜湯
11/1	週三	白米飯	杏鮑麻油雞(煮)	客家小炒(炒)	季節時蔬	油腐粉絲湯	水果	107	34	30	832	
11/2	週四	糙米飯	香酥魚丁(炸)	塔香海茸(炒)	有機蔬菜	玉米雪片湯		97	31	27	759	
11/3	週五	白米飯	醬煮豬排(煮)	肉末粉絲(炒)	季節時蔬	薑絲紫菜湯		106	35	29	827	
11/6	週一	白米飯	府城炒肉燥(炒)	花椰醬煮翅小腿(煮)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯		91	36	32	793	824
11/7	週二	糙米飯	醬炒雞丁(炒)	義式歐姆蛋(炒)	季節時蔬	高麗菜香菇湯		93	30	27	740	786
11/8	週三	白米飯	筍乾滷肉角(滷)	鹹酥雞丁蔬菜拼盤(炸)	季節時蔬	玉米濃湯	水果	112	39	34	906	934
11/9	週四	糙米飯	杏鮑青醬胸丁(炒)	豚肉壽喜燒(煮)	有機蔬菜	柴魚味噌湯		91	33	29	758	794
11/10	週五	義式鐵板麵	義式肉醬(燴)	Broccoli窩窩頭(炸)	季節時蔬	金針排骨湯		114	34	28	846	886
11/13	週一	白米飯	脆皮炸雞腿(炸)	紅蔘燉子排(煮)	季節時蔬	蘿蔔海結湯		90	33	30	763	
11/14	週二	糙米飯	剝皮辣椒雞(煮)	椒麻豆干片(炒)	季節時蔬	酸辣湯		90	39	34	816	
11/15	週三	古早味紅麵線	翡翠蒸蛋(蒸)	香酥韓式煎餅(煎)	季節時蔬	古早味麵線糊	牛奶	91	37	36	831	
11/16	週四	白米飯	里肌燒肉(煮)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	116	32	28	844	
11/17	週五	糙米飯	椒粒杏鮑雞丁(炒)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	四神肉絲湯		90	32	29	751	
11/20	週一	糙米飯	麻里日式豬排(炸)	蔥爆肉片高麗菜(炒)	季節時蔬	北海道濃湯		95	34	30	785	849
11/21	週二	麥片飯	芝麻燉子排(煮)	古早味香蛋蒸(蒸)	季節時蔬	肉絲粉絲湯		99	34	29	790	845
11/22	週三	咖哩肉醬拉麵	咖哩肉醬(燴)	香酥薯餅(炸)	季節時蔬	日式味噌湯	水果	121	33	28	866	951
11/23	週四	白米飯	脆瓜燒雞丁(燒)	醬煮荷包蛋(煮)	有機蔬菜	藥膳排骨湯		91	30	27	728	826
11/24	週五	沙茶炒飯	沙茶燴豬柳(燴)	沖繩黑糖捲(蒸)	季節時蔬	紫菜蛋花湯		110	33	28	825	912
11/27	週一	古早味油飯	鹹酥雞(炸)	台式香菇肉羹(煮)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯	豆漿	91	33	33	813	
11/28	週二	糙米飯	歐會韓式魚丁(煮)	三杯杏鮑花椰菜(炒)	季節時蔬	蘿蔔玉米湯		95	33	29	778	
11/29	週三	白米飯	香菇肉燥(滷)	客家粉絲(炒)	季節時蔬	海芽鮮蔬湯	水果	113	36	31	872	
11/30	週四	全校戶外教學~										

【庫懋食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)72231 ※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中 112年11月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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	1月0日星期六				11月1日星期三				11月2日星期四				11月3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
主食					白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業
主菜					杏鮑(煮)麻油雞	雞丁(少骨)	75	大發興家衛行	香酥魚丁(炸)	魚丁	80	國寶水產行	醬煮豬排(煮)	豬排	75	聯華食品有限公司
				麻油		適量	鴻發行	地瓜粉		適量	鴻發行					
				薑		適量	鴻發行	馬鈴薯		20	許永霖					
				杏鮑菇		30	許永霖									
副食一					客家小炒(炒)	肉絲	5	***食品工業股份有限公司	塔香海草(炒)	蒜仁	適量	鴻發行	肉末粉絲(炒)	粉絲	20	鴻發行
				芹菜		10	許永霖	海草		55	楊仁榮	紅蘿蔔		15	許永霖	
				青蔥		適量	陳秋乙	九層塔		適量	葉素惠	高麗菜		30	許永霖	
				豆干(非基改)		40	千珍豆腐行	肉絲		15	***食品工業股份有限公司	絞肉		20	聯華食品有限公司	
				魷魚乾		適量	鴻發行					醬油		適量	鴻發行	
蔬菜					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	鴻發行	薑蒜		適量	鴻發行	薑蒜		適量	鴻發行	
湯					油豆腐粉絲湯	油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行	玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	鴻發行
				粉絲		3	鴻發行	雞蛋		10	吳昭蛋行	薑絲		適量	鴻發行	
				肉絲		5	***食品工業股份有限公司	青蔥		適量	陳秋乙	雞蛋		10	吳昭蛋行	
				大白菜		35	許永霖	高麗菜		15	許永霖					
甜湯																
水果				水果				水果	水果	1		水果				
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
	全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.5		
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9		
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6		
	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)			
	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)	832.3		熱量(大卡)	759.2		熱量(大卡)	826.8						
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：				

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

*隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

*每星期一次水果

*每星期一次有機蔬菜

*每月一次乳品

屏東縣屏東市明正國中 112年11月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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	11月6日星期一				11月7日星期二				11月8日星期三				11月9日星期四				11月10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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	義式鐵板麵	鐵板麵	350	森森食品開發有限公司
						糙米(生)	15	甫洲實業						糙米(生)	15	甫洲實業				
主菜	府城炒肉燥	絞肉	80	永新肉品有限公司	醬炒雞丁	醬油	適量	鴻發行	筍乾(滷肉角)	筍乾	35	鴻發行	杏鮑青醬胸	杏鮑菇	20	許永霖	義式肉醬(增)	絞肉	88	永新肉品有限公司
		醬油	適量	鴻發行		雞丁(骨)	95	大發興家畜行		肉角	80	四華社食品有限公司		雞胸肉丁	70	比魯食品有限公司		洋蔥	35	許永霖
		洋蔥	40	許永霖		洋蔥	30	許永霖		醬油	適量	鴻發行				紅蘿蔔		20	許永霖	
		紅蔥片	適量	鴻發行				紅蔥片		適量	鴻發行				玉米粒(非基改)	25		明祥行		
副食一	花椰醬煮翅小	青花菜	25	翔新食品有限公司	義式歐姆蛋	雞蛋	40	吳昭蛋行	鹹酥雞丁蔬菜拼盤(炸)	雞丁(純肉)	40	比魯食品有限公司	豚肉壽喜燒	肉片	10	博善食品工業股份有限公司	Briococo(炸)窩窩頭	青花菜	15	翔新食品有限公司
		翅小腿	40	比魯食品有限公司		玉米粒(非基改)	10	明祥行		青花菜	25	翔新食品有限公司		白蘿蔔	25	許永霖		饅頭	25	翔新食品有限公司
						紅蘿蔔	20	許永霖		馬鈴薯	15	許永霖		高麗菜	20	許永霖				
						洋蔥	25	許永霖						紅蘿蔔	10	許永霖		豆皮(非基改)	5	宇佐社食品材料行
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	85	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	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
湯	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖	高麗菜香菇湯	高麗菜	15	許永霖	玉米濃湯	玉米粒(非基改)	12	明祥行	柴魚味噌湯	柴魚	適量	鴻發行	金針排骨湯	金針	3	鴻發行
		肉絲	10	永新肉品有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	5	吳昭蛋行		蔬菜	10	許永霖		龍骨	10	博善食品工業股份有限公司
						香菇乾絲	5	鴻發行		馬鈴薯	10	許永霖		味噌	適量	鴻發行		高麗菜	15	許永霖
										紅蘿蔔	5	許永霖		油豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		乾香菇	0	鴻發行
甜湯	芋香西谷米	芋頭	15	許永霖	芋香西谷米	芋頭	15	許永霖	芋香西谷米	芋頭	15	許永霖	芋香西谷米	芋頭	15	許永霖	芋香西谷米	芋頭	15	許永霖
		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				
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	6.3		全穀雜糧類(份)	5.6	6.4		全穀雜糧類(份)	5.9	6.4		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	7.0	7.8	
	豆魚蛋肉類(份)	3.3	3.0		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.6		豆魚蛋肉類(份)	2.9	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.5	
	蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.5	1.5		蔬菜類(份)	1.6	1.5		蔬菜類(份)	1.6	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)	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		油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	
熱量(大卡)	792.8	818.5	熱量(大卡)	739.9	786.4	熱量(大卡)	906.4	931.9	熱量(大卡)	758.5	788.7	熱量(大卡)	845.7	883.5						
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：								

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

*隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

*每星期一次水果

*每星期一次有機蔬菜

*每月一次乳品

屏東縣屏東市明正國中 112年11月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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	11月13日 星期一				11月14日 星期二				11月15日 星期三				11月16日 星期四				11月17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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	古早味紅麵線	紅麵線	80	太森食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業				
							糙米(生)	15		甫洲實業												糙米(生)	15	甫洲實業
主菜	脆皮炸雞腿	地瓜粉	適量	鴻發行	剝皮辣椒雞	剝皮辣椒	適量	鴻發行	翡翠蒸蛋	雞蛋	60	吳昭蛋行	里肌燒肉	肉片	80	中興食品工業股份有限公司	丁(炒)杏鮑雞	杏鮑菇	15	許永霖				
		雞腿	125	沃泰食品有限公司		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		青蔥	適量	陳秋乙		洋蔥	30	許永霖		雞丁(骨)	80	大發興家禽行	甜椒	10	許永霖	
						白蘿蔔	40	許永霖																
副食一	紅蔘燉子排	紅蘿蔔	30	許永霖	椒麻豆干片	豆干(非基改)	50	千珍豆腐行	香酥韓式煎餅	雞蛋	40	吳昭蛋行	螞蟻上樹	粉絲	10	鴻發行	麻婆豆腐	豆腐(非基改)	65	千珍豆腐行				
		中排	50	中興食品工業股份有限公司		乾辣椒	適量	鴻發行		結球白菜	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖		絞肉	10	永新肉品有限公司	蔥花	適量	陳秋乙	
						芹菜	15	許永霖		高麗菜	10	許永霖		高麗菜	35	許永霖		絞肉	5	永新肉品有限公司	豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行	
										泡菜	5	廣南富企業有限公司		麵粉	15	鴻發行		醬油	適量	鴻發行	醬油	適量	鴻發行	洋蔥
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	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	
湯	蘿蔔海結湯	白蘿蔔	30	許永霖	酸辣湯	乾木耳	0	鴻發行	古早味麵線糊	柴魚	1	鴻發行	玉米蛋花湯	玉米粒(非基改)	15	明祥行	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	鴻發行				
		海帶節(濕重)	15	許淑杏		肉絲	10	中興食品工業股份有限公司		桶筍絲	26	鴻發行		雞蛋	10	吳昭蛋行		肉絲	10	中興食品工業股份有限公司				
		薑絲	適量	鴻發行		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		紅蘿蔔	14	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙								
						雞蛋	12	吳昭蛋行		金針菇	7	許永霖												
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				牛奶	牛奶	1		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)	4.8			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	5.5						
	豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.8						
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			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)				乳品類(份)				乳品類(份)	1.0			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)	763.4		熱量(大卡)	815.9		熱量(大卡)	831.4		熱量(大卡)	844.1		熱量(大卡)	751.0											
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：												

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

*隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

*每星期一次水果

*每星期一次有機蔬菜

*每月一次乳品

屏東縣屏東市明正國中 112年11月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

*食材確認合格打√，不合格打X

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	11月20日星期一				11月21日星期二				11月22日星期三				11月23日星期四				11月24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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業	咖哩肉醬拉麵	拉麵	350	大森食品股份有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	沙茶炒飯	沙茶粉		鴻發行	白米(生)	110	甫洲實業						
		糙米(生)	15	甫洲實業		麥片(生)	15	甫洲實業																					
主菜	排(炸) 麻里日式豬	豬排	85	四季莊食品有限公司	芝麻燉子排(煮)	中排	35	四季莊食品有限公司	(咖哩肉醬)(增)	咖哩	適量	鴻發行	脆瓜(燒)燒雞丁	脆瓜	適量	鴻發行	沙茶燴(增)豬柳	沙茶	適量	鴻發行	豬柳	85	四季莊食品有限公司	洋蔥	40	許永霖			
						肉角	40	四季莊食品有限公司		馬鈴薯	20	許永霖		雞丁(骨)	85	大發興家畜行													
						紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖		白蘿蔔	40	許永霖									
						白蘿蔔	35	許永霖						肉角	85	四季莊食品有限公司													
														洋蔥	25	許永霖													
副食一	菜(炒) 肉片高麗	肉片	10	四季莊食品有限公司	古早味香蛋蒸(蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	香酥薯餅(炸)	薯餅	40	翔新食品有限公司	醬煮荷包蛋(煮)	雞蛋	50	吳昭蛋行	沖繩黑糖捲(蒸)	黑糖捲	40										
		高麗菜	55	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙						九層塔	適量	葉素惠													
		紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖						洋蔥	35	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	85	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	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						
湯	北海道濃湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	肉絲粉絲湯	肉絲	5	四季莊食品有限公司	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許淑杏	藥膳排骨湯	龍骨	適量	四季莊食品有限公司	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行									
		太白粉	適量	鴻發行		粉絲	10	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙		藥膳包	適量	鴻發行		紫菜(濕重)	20	鴻發行									
		雞蛋	15	吳昭蛋行		香菜	適量	葉素惠		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		白蘿蔔	15	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙									
		紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	25	許永霖						枸杞	適量	鴻發行													
甜湯	綠豆珍珠	綠豆	20	鴻發行	綠豆珍珠	綠豆	20	鴻發行	綠豆珍珠	綠豆	20	鴻發行	綠豆珍珠	綠豆	20	鴻發行	綠豆珍珠	綠豆	20	鴻發行									
		粉圓	10	蔡令文		粉圓	10	蔡令文		粉圓	10	蔡令文		粉圓	10	蔡令文		粉圓	10	蔡令文	粉圓	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													
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)	5.8	7.0		全穀雜糧類(份)	6.0	7.0		全穀雜糧類(份)	6.5	8.0		全穀雜糧類(份)	5.5	7.0		全穀雜糧類(份)	6.8	8.3										
	豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.7		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7		豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.4		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.4										
	蔬菜類(份)	1.6	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.6	1.3		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.5	1.3										
	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)	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		油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0										
	熱量(大卡)	784.9	843.9		熱量(大卡)	790.5	842.0		熱量(大卡)	866.4	947.5		熱量(大卡)	727.8	826.2		熱量(大卡)	825.0	909.0										
營養師：陳育煌				午餐秘書：				主任：				校長：																	

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

*隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

*每星期一次水果

*每星期一次有機蔬菜

*每月一次乳品

屏東縣屏東市明正國中 112年11月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 人

*食材確認合格打√，不合格打X

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	11月27日 星期一				11月28日 星期二				11月29日 星期三				11月30日 星期四				1月0日 星期六									
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	古早味油飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	全校戶外教學	#N/A												
		油飯配料		甫洲實業		糙米(生)	15	甫洲實業																		
主菜	(炸酥雞)	雞肉	80	大發興家禽行	丁(煮)歐爸韓式魚	豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行	(滷)香菇肉燥	乾香菇	0	鴻發行														
		地瓜粉	適量	鴻發行		魚丁	80	國寶水產行		絞肉	90	永祥肉品有限公司														
		青蔥	適量	陳秋乙		韓式泡菜	10	廣富食品有限公司		洋蔥	15	許永霖														
		洋蔥	15	許永霖		豆皮(非基改)	10	宇信旺泰食品材料行		蔥酥	適量	鴻發行														
副食一	(煮)台式香菇肉羹	香菇乾絲	適量	鴻發行	三杯杏鮑花椰菜(炒)	杏鮑菇	50	許永霖	(炒)客家粉絲	粉絲	10	鴻發行														
		肉絲	5	華豐食品工業股份有限公司		青花菜	25	翔新食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖														
		大白菜	40	許永霖				高麗菜		30	許永霖															
		桶筍絲	10	鴻發行				絞肉		20	永祥肉品有限公司															
		紅蘿蔔	10	許永霖				醬油		適量	鴻發行															
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														
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行														
湯	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20	許永霖	蘿蔔玉米湯	蘿蔔	35	許永霖	海芽鮮蔬湯	海帶芽(濕重)	30	許淑杏														
		雞蛋	10	吳昭堂行		玉米粒(非基改)	15	明祥行		味噌	適量	鴻發行														
		青蔥	適量	陳秋乙																						
甜湯																										
水果				水果				水果	水果	1		水果					水果									
豆漿	豆漿	1		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)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.0		全穀雜糧類(份)	6.0	
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.1		豆魚蛋肉類(份)	3.1	
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.7			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)	1.0			水果類(份)	1.0			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)				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)	813.4			熱量(大卡)	778.1			熱量(大卡)	872.1			熱量(大卡)	872.1			熱量(大卡)	872.1			熱量(大卡)	872.1		熱量(大卡)	872.1	

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝！

*隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

*每星期一次水果

*每星期一次有機蔬菜

*每月一次乳品