

庠懋 食品企業社
屏東縣屏東市明正國中 112年12月營養午餐菜單



日期	星期	主食	經典主菜	副菜	解膩食蔬	主廚湯品	註	kcal	喝甜湯
12/1	週五	白米飯	蔥爆魚丁(炒)	肉絲開陽白菜(炒)	季節時蔬	玉米排骨湯		739	
12/4	週一	白米飯	冰糖豬腳肉丁(滷)	迷迭鮑菇雞柳(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯		766	801
12/5	週二	燕麥飯	香酥雞丁(炸)	紅蔘滷乾丁(滷)	季節時蔬	蘿蔔肉片湯		801	839
12/6	週三	活力炸醬麵	BBQ醬燒腿排(滷)	韓式黃金腐煲(煮)	季節時蔬	番茄什錦湯	水果	962	1005
12/7	週四	糙米飯	杏鮑麻油雞(煮)	鯉魚日式茶碗蒸(蒸)	有機蔬菜	藥膳肉絲湯		755	785
12/8	週五	白米飯	府城肉燥(滷)	芋丸美式拼盤(炸)	季節時蔬	丁香雪片湯		885	918
12/11	週一	全校停餐							
12/12	週二	糙米飯	冰糖燒排肉(燒)	肉絲花開富貴(炒)	季節時蔬	北海道濃湯		751	
12/13	週三	沙茶炒飯	蒜香豬柳(炒)	蜜滷活力翅腿(滷)*1	季節時蔬	筍絲肉絲湯	水果	833	
12/14	週四	白米飯	塘揚炸雞(炸)	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	紫菜蛋花湯		822	
12/15	週五	白米飯	番茄炒蛋(炒)	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜	蔬菜雪片湯	牛奶	885	
12/16	週六	燕麥飯	綠花厚切豬排(炸)	家傳干丁(滷)	季節時蔬	鮮蔬什錦湯		806	
12/18	週一	糙米飯	脆皮雞腿(炸)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	田園蔬菜湯		777	863
12/19	週二	糙米飯	椒鹽杏鮑炒胸丁(炒)	肉燥黃金腐(煮)	季節時蔬	玉米濃湯		822	899
12/20	週三	古早味油飯	蛋酥黃金里肌排(煎)	肉片麻辣燙(煮)	季節時蔬	日式海芽湯	水果	849	946
12/21	週四	白米飯	炙燒滷翅小腿(滷)*2	韓式泡菜炒蛋(炒)	有機蔬菜	香根蘿蔔湯		730	823
12/22	週五	義式肉醬麵	義式肉醬(燴)	耶誕蛋糕(烤)	季節時蔬	經典蔬菜湯		806	889
12/25	週一	鈺托魚米粉麵	香酥魚丁(炸)	肉絲雙花菜(炒)	季節時蔬	香菇魚羹湯	豆漿	968	
12/26	週二	白米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	韓式年糕(炒)	季節時蔬	金針排骨湯		826	
12/27	週三	糙米飯	鹹香鐵板肉片(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	五行蔬菜湯	水果	852	
12/28	週四	糙米飯	沙沙雞丁(炒)	醬燒豆腐(燒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯		747	
12/29	週五	白米飯	筍乾燒肉(滷)	肉片甘藍菜(炒)	季節時蔬	肉絲粉絲湯		772	

【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：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中 112年12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: 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				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六				12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														白米飯	白米(生)	110	甫洲實業						
	主菜													(炒) 蔥爆魚丁	洋蔥	15	許永霖						
															豆腐(非基改)	25	千珍豆腐行						
													魚丁		80	國寶水產行							
副食一													(炒) 肉絲開陽白菜	結球白菜	55	許永霖							
														肉絲	10	中華食品工業股份有限公司							
														蝦米	適量	鴻發行							
蔬菜													季節時蔬	青菜	80	許永霖							
														薑蒜	適量	鴻發行							
湯													玉米排骨湯	玉米塊(非基改)	15	明祥行							
														龍骨	適量	中華食品工業股份有限公司							
														香菜	適量	葉素惠							
甜湯																							
水果					水果				水果				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		營養供應比例	年級		鹹湯		營養供應比例	年級		鹹湯		營養供應比例	年級		鹹湯		營養供應比例	年級		鹹湯
	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)	5.7	
	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)	2.5	
	蔬菜類(份)					蔬菜類(份)					蔬菜類(份)					蔬菜類(份)					蔬菜類(份)	1.5	
	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)		
	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)	3.0	
熱量(大卡)				熱量(大卡)				熱量(大卡)				熱量(大卡)				熱量(大卡)	739.1						
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

屏東縣屏東市明正國中 112年12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: 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4日星期一				12月5日星期二				12月6日星期三				12月7日星期四				12月8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	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	活力炸醬麵	麵食	400	杰森食品開發有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業		
						燕麥(生)	15	甫洲實業		高麗菜/紅蘿蔔	30			糙米(生)	15	甫洲實業						
主菜	冰糖豬腳肉丁	豬腳	35	四季旺食品有限公司	香酥雞丁	雞丁	70	兆泰食品有限公司(卜蜂食品)		排B	雞排	125	兆泰食品有限公司(卜蜂食品)	杏鮑(煮)	杏鮑菇	35	許永霖	府城肉燥	絞肉	90	永新肉品興業有限公司	
		肉角	40	四季旺食品有限公司		地瓜粉	適量	鴻發行	雞丁(骨)		80	大發興家禽行	洋蔥		35	許永霖						
		紅蔥片	適量	鴻發行		洋蔥	30	許永霖				麻油	適量		鴻發行							
副食一	迷迭鮑菇雞柳	杏鮑菇	20	許永霖	紅蔘(滷)乾丁	紅蘿蔔	25	許永霖	韓式(煮)黃金腐煲	韓式辣椒醬	適量	鴻發行	鯉魚(蒸)	鯉魚	適量	鴻發行	芋丸(炸)美式拼盤	芋丸	40	瑞新食品有限公司		
		雞柳	40	大發興家禽行		豆乾丁(非基改)	45	千珍豆腐行		肉片	5	華豐食品工業股份有限公司		雞蛋	50	吳昭蛋行		馬鈴薯	25	許永霖		
		青蔥	適量	陳秋乙				油豆腐(非基改)		45	千珍豆腐行	大白菜		55	許永霖	青蔥		適量	陳秋乙	青花菜	20	瑞新食品有限公司
		甜椒	15	許永霖				紅蘿蔔		10	許永霖				紅蘿蔔	30		許永霖				
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	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	80	王重鈞	季節時蔬	青菜	90	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	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	蘿蔔肉片湯	蘿蔔	30	許永霖	番茄什錦湯	番茄	10	許永霖	藥膳肉絲湯	藥膳包	適量	鴻發行	丁香雪片湯	丁香魚	5	鴻發行		
		香菜	適量	葉素惠		肉片	5	華豐食品工業股份有限公司		高麗菜	20	許永霖		白蘿蔔	30	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行		
		高麗菜	25	許永霖				洋蔥		10	許永霖	肉絲		10	華豐食品工業股份有限公司	蔬菜		10	許永霖			
		雞蛋	10	吳昭蛋行																		
甜湯	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	芋頭西米露	芋頭	15	許永霖	芋頭西米露	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	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		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯				
	全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	6.7	7.4		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	7.4	8.2			
	豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.8		豆魚蛋肉類(份)	3.4	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.6		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.9	2.6			
	蔬菜類(份)	1.6	1.2		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	2.1	1.7		蔬菜類(份)	1.8	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)	766.5	797.4		熱量(大卡)	801.3	836.2		熱量(大卡)	961.8	1004.8		熱量(大卡)	755.0	779.5		熱量(大卡)	885.3	911.7			

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12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：序懋食品企業社 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：序懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	12月11日星期一				12月12日星期二				12月13日星期三				12月14日星期四				12月15日星期五				12月16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	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商		
主食	全校停餐	#N/A			糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	沙茶炒飯	沙茶粉		鴻發行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業		
		#N/A				糙米(生)	15	甫洲實業		白米(生)	110	甫洲實業		白米(生)	110	甫洲實業		燕麥(生)	15	甫洲實業						
		#N/A																								
主菜					冰糖燒排肉 (燒)	醬油	適量	鴻發行	蒜香豬柳 (炒)	豬柳	70	序懋食品企業社	塘揚炸雞 (炸)	雞丁(骨)	70	大發興家禽行	番茄炒蛋 (炒)	番茄	25	許永霖	綠花厚切豬排 (炸)	青花菜	15	瑞新食品有限公司		
						肉角	40	序懋食品企業社		蒜仁	適量	鴻發行		地瓜粉	適量	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙		豬排	80	序懋食品企業社		
						中排	55	序懋食品企業社		洋蔥	25	許永霖						雞蛋	75	吳昭蛋行		地瓜粉	適量	鴻發行		
						白蘿蔔	15	許永霖										洋蔥	25	許永霖						
副食一					肉絲花開富貴 (炒)	肉絲	5	序懋食品企業社	蜜酒活力翅腿 (酒)*1	翅小腿	45	瑞新食品(上海)有限公司	肉片關東煮 (煮)	紅蘿蔔	10	許永霖	麻婆豆腐 (燴)	豆腐(非基改)	90	千珍豆腐行	家傳干丁 (滷)	豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行		
						白花椰菜	20	瑞新食品有限公司						白蘿蔔	25	許永霖						蔥花	適量	陳秋乙		
						綠花椰菜	30	瑞新食品有限公司						玉米塊(非基改)	15	明祥行						豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行		
						紅蘿蔔	10	許永霖						豆皮(非基改)	10	序懋食品企業社						醬油	適量	鴻發行		
														肉片	5	序懋食品企業社										
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	80	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						
湯					北海道濃湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	筍絲肉絲湯	桶筍絲	35	鴻發行	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	蔬菜雪片湯	高麗菜	20	許永霖	鮮蔬什錦湯	大白菜	40	許永霖		
						太白粉	適量	鴻發行		香菜	5	葉素惠		紫菜(濕重)	20	鴻發行		雞蛋	5	吳昭蛋行		紅蘿蔔	10	許永霖		
						雞蛋	15	吳昭蛋行		肉絲	10	序懋食品企業社		青蔥	適量	陳秋乙		青蔥	適量	陳秋乙		肉絲	5	序懋食品企業社		
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				豆奶						
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	1		牛奶							
營養供應比例		年級	鹹湯			年級	鹹湯			年級	鹹湯			年級	鹹湯			年級	鹹湯			年級	鹹湯			
		全穀雜糧類(份)				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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.6			
		蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			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)				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			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			油脂與堅果種子類(份)	3.0			
		熱量(大卡)				熱量(大卡)	751.2			熱量(大卡)	832.7			熱量(大卡)	821.8			熱量(大卡)	885.3			熱量(大卡)	805.7			
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12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×

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18日星期一				12月19日星期二				12月20日星期三				12月21日星期四				12月22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)	95	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	古早味油飯	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	義式肉醬麵	麵食	300	杰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		油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業		油飯配料(蝦米)		甫洲實業									
主菜	脆皮雞腿(炸)	雞腿(骨)	125	永泰食品有限公司(炸物委託)	椒丁鹽(杏炒鮑胸)	杏鮑菇	30	許永霖	蛋排酥(煎黃金里肌)	豬排	85	四季旺食品有限公司	(滷) * 2	翅小腿	85	永泰食品有限公司(炸物委託)	(燴)	絞肉	90	永新肉品興業有限公司	洋蔥	35	許永霖		
		地瓜粉	適量	鴻發行		雞胸肉丁	75	永泰食品有限公司(炸物委託)																	
		青花菜	20	瑞新食品有限公司																					
副食一	翡翠蒸蛋(蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	肉燥(煮黃金腐)	絞肉	10	永新肉品興業有限公司	肉片(煮麻辣燙)	肉片	15	神醫食品工業股份有限公司	(炒)	雞蛋	50	吳昭蛋行	耶誕蛋糕(烤)	蛋糕	35	谷川餅餅麵包店					
		青蔥	適量	陳秋乙		油豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行		白蘿蔔	30	許永霖		結球白菜	40	許永霖									
		紅蘿蔔	25	許永霖		洋蔥	35	許永霖		玉米塊(非基改)	10	明祥行		高麗菜	35	許永霖		泡菜	5	肯爾食品企業有限公司					
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	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	薑蒜	適量	鴻發行		
湯	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	玉米濃湯	玉米粒(非基改)	12	明祥行	日式海芽湯	海帶芽(濕重)	20	許淑杏	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	經典蔬菜湯	紅蘿蔔	10	許永霖					
		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	5	吳昭蛋行		味噌	適量	鴻發行		香菜	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠					
		紅蘿蔔	15	許永霖		馬鈴薯	10	許永霖						龍骨	適量	神醫食品工業股份有限公司		高麗菜	25	許永霖					
		肉絲	5	神醫食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	5	許永霖										雞蛋	10	吳昭蛋行					
甜湯	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	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	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		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯							
	全穀雜糧類(份)	5.5	7.0		全穀雜糧類(份)	5.8	7.0		全穀雜糧類(份)	5.6	7.1		全穀雜糧類(份)	5.5	7.0		全穀雜糧類(份)	6.3	7.8						
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.1	3.1		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6						
	蔬菜類(份)	1.7	1.3		蔬菜類(份)	1.6	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.3		蔬菜類(份)	1.7	1.4						
	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)	777.5	860.6		熱量(大卡)	822.3	897.3		熱量(大卡)	848.9	946.1		熱量(大卡)	729.9	823.5		熱量(大卡)	805.8	886.2						
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

*每日供應三餐一湯，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12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×

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25日星期一				12月26日星期二				12月27日星期三				12月28日星期四				12月29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	鈦托魚米粉麵	米粉	150	鴻發行	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	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			
		麵食	200	杰森食品開發有限公司																			
主菜	香酥魚丁(炸)	魚丁	80	國寶水產行	塔香爆炒雞丁(炒)	雞丁(少骨)	90	大發興家禽行	鹹香鐵板肉片(炒)	醬油	適量	鴻發行	沙(炒)沙雞丁(炒)	雞丁(骨)	75	大發興家禽行	筍乾燒肉(滷)	筍乾	10	鴻發行			
		地瓜粉	適量	鴻發行		九層塔	適量	葉素惠		肉片	80	華聯食品工業股份有限公司		洋蔥	25	許永霖		肉角	75	四季旺食品有限公司			
		馬鈴薯	20	許永霖		辣椒(干)	適量	鴻發行		青蔥	適量	陳秋乙		馬鈴薯	20	許永霖							
											蒜仁	適量		鴻發行									
											洋蔥	30		許永霖									
副食一	肉絲(炒)雙花菜	肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司	韓式年糕(炒)	韓式辣椒醬	適量	鴻發行	螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	鴻發行	醬燒豆腐(燒)	洋蔥	15	許永霖	肉片(炒)甘藍菜	肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司			
		白花菜	30	翔新食品有限公司		年糕條	35	德祥食品行		紅蘿蔔	10	許永霖		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		高麗菜	50	許永霖			
		綠花菜	40	翔新食品有限公司		山東白菜	40	許永霖		結球白菜	30	許永霖		醬油	適量	鴻發行		紅蘿蔔	10	許永霖			
		蒜仁	適量	鴻發行		紅蘿蔔	10	許永霖		絞肉	5	永新肉品興業有限公司											
						肉片	5	華聯食品工業股份有限公司		醬油	適量	鴻發行											
						豆皮(非基改)	10	宇你旺素糧食材料行															
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	80	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	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	香菇魚羹湯	大白菜	30	許永霖	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	五行蔬菜湯	香菇乾絲	0	鴻發行	番茄蛋花湯	番茄	35	許永霖	肉絲粉絲湯	肉絲	5	華聯食品工業股份有限公司			
		紅蘿蔔	10	許永霖		龍骨	10	華聯食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行		粉絲	10	鴻發行			
		肉絲	5	華聯食品工業股份有限公司		高麗菜	20	許永霖		玉米塊(非基改)	10	明祥行		香菜	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠			
		香菇干絲	0.04	鴻發行		乾香菇	0.02	鴻發行		白蘿蔔	15	許永霖		蒜片	適量	鴻發行		大白菜	25	許永霖			
		桶筍絲	10	鴻發行						肉片	10	華聯食品工業股份有限公司											
		雞蛋	10	吳昭蛋行																			
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		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯		營養供應比例	年級	鹹湯					
	全穀雜糧類(份)	7.8			全穀雜糧類(份)	6.7			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.0					
	豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6					
	蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			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)				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)	968.4			熱量(大卡)	826.0			熱量(大卡)	851.7			熱量(大卡)	746.8			熱量(大卡)	771.5					
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