

日期	星期	主食	經典主菜	副菜	解膩食蔬	主廚湯品	註	熱量	喝甜湯	
1月2日	週二	燕麥飯	杏鮑麻油雞(煮)	蛋酥白菜粉條堡(炒)	季節時蔬	筍絲肉絲湯		綠豆粉圓湯	790	852
1月3日	週三	糙米飯	蒜香燒肉(煮)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	水果		849	922
1月4日	週四	白米飯	厚切豬排(炸)	紅蔘滷干丁(滷)	有機蔬菜	爆漿餐包			887	751
1月5日	週五	白米飯	滷香雞排(滷)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	100%果汁			772	772
1月8日	週一	白米飯	脆皮雞腿(炸)	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	海芽蛋花湯			798	
1月9日	週二	胚芽飯	黃金流沙腿丁(炒)	日式關東煮(煮)	季節時蔬	東白雪片湯	豆漿	835		
1月10日	週三	白米飯	古早味肉燥(滷)	紅蔘雙花菜(炒)	季節時蔬	四神肉絲湯	水果	809		
1月11日	週四	蘑菇義式肉醬麵	義式肉醬(炒)	地瓜雞丁拼盤(炸)	有機蔬菜	五行蔬菜湯		818		
1月12日	週五	燕麥飯	杏鮑嫩胸丁(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯		816		
1月15日	週一	白米飯	番茄炒蛋(炒)	豆什豆腐(燴)	季節時蔬	鮮筍粉絲湯	牛奶	998	985	
1月16日	週二	麻油炒飯	筍乾扣肉(滷)	青花香酥窩窩頭(炸)	季節時蔬	蔥花紫菜湯		冬瓜山粉圓西谷米	774	794
1月17日	週三	糙米飯	蔥爆魚丁(炒)	椒麻粉絲(炒)	季節時蔬	玉米濃湯	水果		828	836
1月18日	週四	白米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	蘿蔔滷乾丁(滷)	有機蔬菜	高麗菜肉絲湯			770	788
1月19日	週五	燕麥飯	剝皮辣椒雞(煮)	肉絲沙茶油菜(炒)	季節時蔬	香菇蔬菜湯			752	778
2月16日	週五	燕麥飯	茴香燒子排(煮)	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	蔬菜肉絲湯	牛奶		932	
2月17日	週六	咖哩肉醬麵	咖哩肉醬(燴)	綠花香酥胸丁(炸)	季節時蔬	蘿蔔海結湯		866		
2月19日	週一	白米飯	杏鮑炒胸丁(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	金針排骨湯		芋頭西米露	781	822
2月20日	週二	炸醬蒸魚麵	府城肉燥(滷)	沖繩黑糖捲(蒸)	季節時蔬	北海道濃湯			711	729
2月21日	週三	糙米飯	厚切豬排(炸)	麻辣昆布鍋(煮)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	水果		873	907
2月22日	週四	古早味油飯	蔥爆豬柳(炒)	鯉魚茶碗蒸(蒸)	有機蔬菜	番茄玉米湯			794	830
2月23日	週五	燕麥飯	台式炸雞腿(炸)	蔥燒豆腐(燴)	季節時蔬	薑絲紫菜湯	豆漿		868	848
2月26日	週一	沙茶燴飯	沙茶豬柳(炒)	香酥薯餅(炸)	季節時蔬	海芽豆腐湯		790		
2月27日	週二	胚芽飯	歐爸韓式魚丁(煮)	主廚蜜製干丁(滷)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯		790		
2月28日	週三									
2月29日	週四	白米飯	和風爆炒雞丁(炒)	紅蔘高麗菜(炒)	有機蔬菜	芹香玉米湯	水果	772		

屏東縣屏東市明正國中 113年1-2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：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	1月0日星期六				1月2日星期二				1月3日星期三				1月4日星期四				1月5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	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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業				
						燕麥(生)	15	甫洲實業		糙米(生)	15	甫洲實業												
主菜					杏鮑(煮) 麻油雞	雞丁(骨)	90	大發興家禽行	(煮) 蒜香燒肉	蒜仁	適量	鴻發行	(厚切) (炸) 豬排	豬排	75	序懋食品企業社	(滷) 香雞排	雞排	125	序懋食品企業社				
						杏鮑菇	15	許永霖		肉角	80	序懋食品企業社		地瓜粉	適量	鴻發行		滷包	適量	鴻發行				
						麻油	適量	鴻發行		醬油	適量	鴻發行		洋蔥	35	許永霖		醬油	適量	鴻發行				
副食一					蛋酥(炒) 白菜粉條	大白菜	45	許永霖	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	(滷) 滷干丁	紅蘿蔔	20	許永霖	(炒) 肉末玉米	玉米粒(非基改)	45	明祥行				
						雞蛋	15	吳昭蛋行		青蔥	適量	陳秋乙		豆干丁(非基改)	30	千珍豆腐行		絞肉	10	北新肉品有限公司				
						冬粉	10	鴻發行		紅蘿蔔	20	許永霖						紅蘿蔔	10	許永霖				
						紅蘿蔔	15	許永霖										洋蔥	25	許永霖				
						豆腐(非基改)	35	千珍豆腐行																
蔬菜					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				
湯					筍絲肉絲湯	桶筍絲	25	鴻發行	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	35	許永霖	爆漿餐包	餐包	40	立辰食品	100%果汁	果汁	160					
						香菜	5	葉素惠		龍骨	5	序懋食品企業社												
						肉絲	10	序懋食品企業社		香菜	適量	葉素惠												
甜湯				綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行													
					粉圓	10	蔡令文		粉圓	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	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)	6.0	7.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.8		全穀雜糧類(份)	7.5			全穀雜糧類(份)	6.1						
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.3	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.6						
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.4		蔬菜類(份)	1.0			蔬菜類(份)	1.1						
	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			油脂與堅果種子類(份)	3.0						
	熱量(大卡)				熱量(大卡)	790.3	847.2		熱量(大卡)	849.4	920.8		熱量(大卡)	886.8			熱量(大卡)	772.0						

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 113年1-2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	1月8日 星期一				1月9日 星期二				1月10日 星期三				1月11日 星期四				1月12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	蘑菇義式肉醬麵	麵食	300	大新食品股份有限公司	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業		
						胚芽(生)	15	甫洲實業										燕麥(生)	15	甫洲實業		
主菜	(炸) 脆皮雞腿	雞腿	125	沃魯食品	丁(炒) 黃金流沙腿	雞丁(骨)	75	大發興家禽行	古早味肉燥(滷)	絞肉	85	大新食品股份有限公司	(炒) 義式肉醬	義式綜合香料	適量	鴻發行	(炒) 杏鮑菇胸丁	杏鮑菇	20	許永霖		
		地瓜粉	適量	鴻發行		雞蛋	10	吳昭蛋行		洋蔥	30	許永霖		絞肉	70	大新食品股份有限公司		雞胸肉丁	75	大新食品股份有限公司		
		綠花菜	20	福新食品有限公司		洋蔥	15	許永霖		醬油	適量	鴻發行		洋蔥	30	許永霖						
														玉米粒(非基改)	15	明祥行						
副食一	(燴) 麻婆豆腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	日式關東煮	紅蘿蔔	10	許永霖	紅蔘雙花菜	紅蘿蔔	10	許永霖	(炸) 地瓜雞丁拼盤	地瓜	15	大新食品股份有限公司	(炒) 客家小炒	肉絲	5	鴻發行		
		絞肉	10	大新食品股份有限公司		白蘿蔔	25	許永霖		綠花菜	40	福新食品有限公司		雞丁(純肉)	40	大新食品股份有限公司		芹菜	15	許永霖		
		蔥花	適量	陳秋乙		玉米塊(非基改)	15	明祥行		白花菜	20	福新食品有限公司						青蔥	適量	陳秋乙		
		豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行		豆皮(非基改)	10	千珍豆腐行								醬油		適量	鴻發行	豆干(非基改)	40	千珍豆腐行
		醬油	適量	鴻發行		肉片	10	大新食品股份有限公司													魷魚乾	適量
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	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
湯	海芽蛋花湯	海帶芽(濕重)	30	許淑杏	東白雪片湯	山東白菜	35	許永霖	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	鴻發行	五行蔬菜湯	香菇乾絲	0	鴻發行	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	40	許永霖		
		雞蛋	10	吳昭蛋行		雞蛋	5	吳昭蛋行		肉絲	10	大新食品股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		肉絲	10	大新食品股份有限公司		
		青蔥	適量	陳秋乙		青蔥	適量	陳秋乙						玉米塊(非基改)	10	明祥行						
						紅蘿蔔	5	許永霖						白蘿蔔	25	許永霖						
甜湯																						
水果				水果				水果	水果	1		水果				水果						
豆漿				豆奶	豆漿	1		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			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.6			全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5	
	豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	3.7	
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.8			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)	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)		
	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)	798.2		熱量(大卡)	835.1		熱量(大卡)	809.1		熱量(大卡)	818.0		熱量(大卡)	818.0		熱量(大卡)	816.1						
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 113年1-2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	1月15日星期一				1月16日星期二				1月17日星期三				1月18日星期四				1月19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	麻油炒飯	白米(生)	130	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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業
		麻油		鴻發行								糙米(生)		15	甫洲實業					
主菜	(炒) 番茄炒蛋	番茄	35	許永霖	(滷) 筍乾扣肉	筍乾	40	鴻發行	(炒) 蔥爆魚丁	洋蔥	15	許永霖	丁(炒) 塔香爆炒雞	雞丁(少骨)	85	大發興家禽行	(煮) 剝皮辣椒雞	剝皮辣椒	1	鴻發行
		青蔥	適量	陳秋乙		肉角	90	四事社食品有限公司		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		九層塔	適量	葉素惠		雞丁(骨)	100	大發興家禽行
		雞蛋	75	吳昭蛋行				魚丁		80	國寶水產行	辣椒(干)		適量	鴻發行	白蘿蔔		25	許永霖	
		洋蔥	15	許永霖								杏鮑菇		30	許永霖					
副食一	(燴) 豆什豆腐	豆腐(非基改)	90	千珍豆腐行	(炸) 青花香酥窩窩頭	冷凍饅頭	25		(炒) 椒麻粉絲	粉絲	10	鴻發行	(滷) 蘿蔔油乾丁	紅蘿蔔	30	許永霖	(炒) 肉絲沙茶油菜	肉絲	25	中華食品工業股份有限公司
		豆豉	適量	鴻發行		青花菜	15	瑞新食品有限公司		豆芽菜	60	許永霖		豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行		沙茶醬	適量	鴻發行
		紅蘿蔔	20	許永霖				絞肉		15	永新					油菜		55	許永霖	
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	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	85	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	鮮筍粉絲湯	鮮筍	10	許永霖	蔥花紫菜湯	青蔥	適量	陳秋乙	玉米濃湯	玉米粒(非基改)	12	明祥行	高麗菜肉絲湯	高麗菜	35	許永霖	香菇蔬菜湯	乾香菇	2	鴻發行
		粉絲	5	鴻發行		紫菜(濕重)	20	鴻發行		雞蛋	5	吳昭蛋行		肉絲	5	中華食品工業股份有限公司		大白菜	20	許永霖
		豆包(非基改)	10	千珍豆腐行		雞蛋	10	吳昭蛋行		馬鈴薯	10	許永霖				紅蘿蔔		5	許永霖	
		高麗菜	35	許永霖																
甜湯	冬瓜山粉圓西谷米	山粉圓	10	鴻發行	冬瓜山粉圓西谷米	山粉圓	10	鴻發行	冬瓜山粉圓西谷米	山粉圓	10	鴻發行	冬瓜山粉圓西谷米	山粉圓	10	鴻發行	冬瓜山粉圓西谷米	山粉圓	10	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				
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)	6.8	7.0		全穀雜糧類(份)	5.9	6.4		全穀雜糧類(份)	5.8	6.0		全穀雜糧類(份)	5.5	6.0		全穀雜糧類(份)	5.5	6.0	
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	
	蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.6	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		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)	1.0	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	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)	997.6	979.5		熱量(大卡)	774.3	790.2		熱量(大卡)	827.8	834.8		熱量(大卡)	770.2	785.3		熱量(大卡)	752.3	778.3	
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 113年1-2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: 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				1月0日星期六				1月0日星期六				2月16日星期五				2月17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													燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業	咖哩肉醬麵	麵食	400	森森山園有限公司			
														燕麥(生)	15	甫洲實業							
主菜													(煮) 茴香燒子排	中排	35	庫懋食品企業社	(燴) 咖哩肉醬	咖哩	適量	鴻發行	適量	鴻發行	
														肉角	40	四季社食品有限公司		馬鈴薯	30	許永霖	許永霖		
														紅蘿蔔	10	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖	許永霖		
														白蘿蔔	25	許永霖		肉角	65	四季社食品有限公司	肉角	65	四季社食品有限公司
																		洋蔥	15	許永霖	洋蔥	15	許永霖
副食一													(燴) 雙醬豆腐	豆瓣醬	適量	鴻發行	(炸) 綠花香酥胸丁	青花菜	10	翔新食品有限公司	10	翔新食品有限公司	
														醬油	適量	鴻發行		雞胸肉	40	四季社食品有限公司	40	四季社食品有限公司	
														豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行							
														絞肉	10	森森山園有限公司							
蔬菜													季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖	75	許永霖	
														薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行	適量	鴻發行	
湯													蔬菜肉絲湯	高麗菜	35	許永霖	蘿蔔海結湯	白蘿蔔	20	許永霖	20	許永霖	
														肉絲	10	庫懋食品企業社		海帶節(濕重)	15	許淑杏	15	許淑杏	
														紅蘿蔔	5	許永霖		薑絲	適量	鴻發行	適量	鴻發行	
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	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		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)	5.5		全穀雜糧類(份)	7.0													
	豆魚蛋肉類(份)		豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.0													
	蔬菜類(份)		蔬菜類(份)			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)														
	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)			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)	932.5		熱量(大卡)	866.0													
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 113年1-2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: 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	2月19日 星期一				2月20日 星期二				2月21日 星期三				2月22日 星期四				2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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	炸醬蒸 煮麵	蒸煮麵	65	品森食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	古早味 油飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業				
						高麗菜紅蘿蔔	35				糙米(生)	15		甫洲實業		油飯配料(紅蔥頭)			甫洲實業		燕麥(生)	15	甫洲實業	
主菜	(鮑) (炒) (胸) (丁)	黑胡椒粒	適量	鴻發行	(酒) (滷) (燻) (燥)	絞肉	85	鴻發行	(厚切豬排) (炸)	豬排	75	品森食品股份有限公司	(蔥爆豬柳) (炒)	青蔥	適量	鴻發行	(美式炸雞腿)	雞腿	125	品森食品股份有限公司				
		雞胸肉	85	品森食品股份有限公司		洋蔥	35	許永霖		地瓜粉	適量	鴻發行		豬柳	80	品森食品股份有限公司		地瓜粉	適量	鴻發行				
		杏鮑菇	20	許永霖																				
副食一	(炒) (上) (樹)	粉絲	10	鴻發行	(沖繩黑糖捲) (蒸)	黑糖捲	40		(麻辣昆布鍋) (煮)	肉片	15	品森食品股份有限公司	(鯉魚茶碗蒸) (蒸)	鯉魚粉	適量	鴻發行	(蔥燒豆腐) (燴)	洋蔥	35	許永霖				
		紅蘿蔔	10	許永霖			海帶結	15		許淑杏	青蔥	適量		陳秋乙	豆腐(非基改)	70		千珍豆腐行						
		高麗菜	35	許永霖			紅蘿蔔	15		許永霖	雞蛋	50		吳昭蛋行	絞肉	10		品森食品股份有限公司						
		絞肉	5	品森食品股份有限公司			白蘿蔔	45		許永霖	紅蘿蔔	20		許永霖										
		醬油	適量	鴻發行			玉米塊(非基改)	10		明祥行														
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	85	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				
湯	金針排骨湯	金針	3	鴻發行	北海道濃湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	番茄玉米湯	番茄	20	許永霖	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	鴻發行				
		龍骨	10	品森食品股份有限公司		太白粉	適量	鴻發行		香菜	適量	葉素惠		玉米塊(非基改)	10	明祥行		薑絲	適量	鴻發行				
		高麗菜	15	許永霖		雞蛋	15	吳昭蛋行		高麗菜	25	許永霖		洋蔥	10	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行				
		乾香菇	0	鴻發行						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	水果	1		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					
	全穀雜糧類(份)	6.0	6.8		全穀雜糧類(份)	4.9	5.4		全穀雜糧類(份)	5.6	6.4		全穀雜糧類(份)	5.6	6.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3					
	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.4	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.2		豆魚蛋肉類(份)	4.4	3.2					
	蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.6	1.6		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.5	1.2					
	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)	781.5	819.3		熱量(大卡)	710.9	724.1		熱量(大卡)	872.8	903.6		熱量(大卡)	793.9	829.6		熱量(大卡)	868.1	827.2					
	營養師：陳育煌					營養師：陳育煌					營養師：陳育煌						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 113年1-2月第 6 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	2月26日 星期一				2月27日 星期二				2月28日 星期三				2月29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	沙茶燴飯	白米(生)	120	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				
						胚芽(生)	15	甫洲實業												
主菜	(炒) 沙茶豬柳	沙茶	適量	鴻發行	丁(煮) 歐爸韓式魚	豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行					丁(炒) 和風爆炒雞	雞丁(骨)	100	大發興家禽行				
		豬柳	80	華聯食品工業股份有限公司		魚丁	80	國寶水產行						馬鈴薯	30	許永霖				
		油菜	35	許永霖		韓式泡菜	10	寶蘭食品有限公司						和風醬	適量	許永霖				
						大白菜	20	許永霖						洋蔥	35	許永霖				
副食一	(炸) 香酥薯餅	薯餅	40	瑞新食品有限公司	主廚蜜製干丁(滷)	豆乾丁(非基改)	40	千珍豆腐行					紅(炒) 紅薯高麗菜	紅蘿蔔	10	許永霖				
						紅蘿蔔	15	許永霖						高麗菜	50	許永霖				
														肉絲	20	華聯食品工業股份有限公司				
蔬菜	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	75	許永霖					有機時蔬	有機蔬菜	75	王重鈞				
		薑蒜	適量	鴻發行		薑蒜	適量	鴻發行						薑蒜	適量	鴻發行				
湯	海芽豆腐湯	海芽(濕重)	35	楊仁榮	蔬菜蛋花湯	高麗菜	35	許永霖					芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠				
		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		雞蛋	5	吳昭堂行						玉米塊(非基改)	20	明祥行				
						青蔥	適量	陳秋乙												
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				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)	6.4			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1		
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			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			水果類(份)	1			水果類(份)	1		
	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)	789.8			熱量(大卡)	790.3			熱量(大卡)	832.3			熱量(大卡)	832.3			熱量(大卡)	832.3		

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