

# 庫懋 食品企業社

屏東縣屏東市明正國中 113年3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	喝熱湯	喝甜湯	
3月1日	週五	糙米飯	美式炸雞腿(炸)	蔬菜粉條堡(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯		764		
3月4日	週一	白米飯	塔香杏鮑雞丁(炒)	古早味香蛋蒸(蒸)	季節時蔬	日式味噌湯	冰糖銀耳蓮子湯	759	751	
3月5日	週二	胚芽飯	日式厚切肉排(炸)	什錦滷味(滷)	季節時蔬	紫菜蛋花湯		778	769	
3月6日	週三	糙米飯	椒粒雞丁(炒)	蔥燒豆腐(煮)	季節時蔬	金針肉絲湯		水果	833	815
3月7日	週四	鍋燒拉麵	鹹酥雞(炸)	香根豬柳鮮花菜(炒)	有機蔬菜	鍋燒什錦湯			720	703
3月8日	週五	白米飯	炙燒翅小腿(滷)*2	肉片高麗菜(炒)	季節時蔬	玉米白玉排骨湯			748	721
3月11日	週一	台南府城米糕	府城肉燥(滷)	台農57芋丸拼盤(炸)	季節時蔬	酸辣湯		868		
3月12日	週二	白米飯	沙沙雞丁(炒)	日式關東煮(煮)	季節時蔬	香菇高麗菜湯		735		
3月13日	週三	糙米飯	杏鮑麻油雞(煮)	肉末炒寶玉(炒)	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果	826		
3月14日	週四	白米飯	菠蘿雞丁(炒)	菇菇鮮蔬雞蛋捲(煎)	有機蔬菜	肉絲粉絲湯		838		
3月15日	週五	海島香鬆營養飯	香末腐香粉絲煲(炒)	鯉魚茶碗蒸(蒸)	季節時蔬	番茄蛋花湯	牛奶	950		
3月18日	週一	糙米飯	轟炸雞腿(炸)	肉片壽喜鍋(煮)	季節時蔬	四神肉絲湯	綠豆粉圓湯	780	849	
3月19日	週二	白米飯	照燒腿排(滷)	香嫩豆腐(燴)	季節時蔬	柴魚味噌湯		789	866	
3月20日	週三	糙米飯	剝皮辣椒雞(煮)	杏鮑酸菜肉絲(炒)	季節時蔬	腐竹香菇蔬菜湯		水果	841	881
3月21日	週四	豬排肉醬麵	義式肉醬(燴)	古早鐵路肉排(煮)	有機蔬菜	丁香東白蛋花湯			876	919
3月22日	週五	白米飯	綠花香酥豬排(炸)	紅蔘滷干丁(滷)	季節時蔬	白玉雪濃湯		豆漿	875	888
3月25日	週一	糙米飯	醬蜜煮排骨(煮)	地瓜佐薯餅(炸)	季節時蔬	香根蘿蔔湯		791		
3月26日	週二	茄汁炒飯	迷迭杏鮑雞丁(炒)	香炒黃金豆腐(炒)	季節時蔬	芹香玉米湯		864		
3月27日	週三	咖哩燴飯	咖哩雞(燴)	芹香干片(炒)	季節時蔬	鮮筍粉絲湯	水果	884		
3月28日	週四	白米飯	蔥爆魚丁(炒)	韓式炒三寶(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯		754		
3月29日	週五	胚芽飯	筍乾滷肉(滷)	開陽黃金蛋(炒)	季節時蔬	海芽薑絲湯		743		

【庫懋食品企業社】 服務專線：(08)7223875、(08)7223281

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

菜單小編(營養師):陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣屏東市明正國中 113年3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				3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														糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業									
																糙米(生)	15	甫洲實業								
主菜														美式炸雞腿	雞腿	125	鴻發行									
																地瓜粉	適量	鴻發行								
副食一														蔬菜粉條堡	大白菜	35	許永霖									
																冬粉	10	鴻發行								
																紅蘿蔔	10	許永霖								
															豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行									
蔬菜														季節時蔬	青菜	80	許永霖									
																薑蒜	適量	鴻發行								
湯														蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖									
																肉絲	10	坤源食品工業股份有限公司								
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			
	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)		6.0	
	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)		2.6	
	蔬菜類(份)					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)				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)					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)			熱量(大卡)		764.4						
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3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	3月4日星期一				3月5日星期二				3月6日星期三				3月7日星期四				3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	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	鍋燒拉麵	鍋燒拉麵	300	杰森食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業			
主菜	塔香杏鮑雞丁(炒)	雞丁(少骨)	90	大發興家禽行	日式厚切肉排(炸)	肉排	75	四季旺食品有限公司	椒粒雞丁(炒)	胡椒粒	適量	鴻發行	鹹酥雞(炸)	雞肉(純肉)	75	大發興家禽行	(炙燒翅小腿)*2	翅小腿	85	北華食品有限公司(工廠委託)			
		九層塔	適量	葉素惠		地瓜粉	適量	鴻發行		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		地瓜粉	適量	鴻發行							
		辣椒(干)	適量	鴻發行						洋蔥	40	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙							
		杏鮑菇	35	許永霖								洋蔥		15	許永霖								
副食一	古早味香蛋蒸(蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	什錦滷味(滷)	豆皮(非基改)	5	爭你旺素食材料行	蔥燒豆腐(煮)	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	香根(炒豬柳鮮花菜)	豬柳	12	博發食品工業股份有限公司	肉片(炒)高麗菜	肉片	25	博發食品工業股份有限公司			
		青蔥	適量	陳秋乙		紅蘿蔔	10	許永霖		絞肉	5	永新肉品興業有限公司		白花菜	25	翔新食品有限公司		高麗菜	55	許永霖			
		紅蘿蔔	25	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖		蔥花	適量	陳秋乙		青花菜	35	翔新食品有限公司		蒜仁	適量	鴻發行			
						油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		豆瓣醬(非基改)	適量	鴻發行						紅蘿蔔	15	許永霖			
						肉片	10	博發食品工業股份有限公司		醬油	適量	鴻發行											
						杏鮑菇	25	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖											
蔬菜	季節時蔬	青菜	90	許永霖	季節時蔬	青菜	80	許永霖	季節時蔬	青菜	90	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞	季節時蔬	青菜	80	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	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	金針肉絲湯	金針	3	鴻發行	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	玉米白玉排骨湯	玉米粒(非基改)	20	明祥行			
		青蔥	適量	陳秋乙		紫菜(濕重)	20	鴻發行		肉絲	10	博發食品工業股份有限公司		肉絲	5	博發食品工業股份有限公司		白蘿蔔	15	許永霖			
		豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		青蔥	適量	陳秋乙		乾香菇	0.04	鴻發行		高麗菜	40	許永霖		龍骨	12	博發食品工業股份有限公司			
甜湯	冰糖銀耳蓮子湯	芋頭	5	許永霖	冰糖銀耳蓮子湯	芋頭	5	許永霖	冰糖銀耳蓮子湯	芋頭	5	許永霖	冰糖銀耳蓮子湯	芋頭	5	許永霖	冰糖銀耳蓮子湯	芋頭	5	許永霖			
		蓮子銀耳包	適量			蓮子銀耳包	適量			蓮子銀耳包	適量			蓮子銀耳包	適量			蓮子銀耳包	適量				
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	5.6		全穀雜糧類(份)	5.5	5.6		全穀雜糧類(份)	5.5	5.6		全穀雜糧類(份)	5.0	5.1		全穀雜糧類(份)	5.8	5.6				
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.1	2.9		豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.7		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.3				
	蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.5	1.5		蔬菜類(份)	2.0	1.5		蔬菜類(份)	1.7	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)	759.1	748.9		熱量(大卡)	778.0	766.1		熱量(大卡)	833.4	809.6		熱量(大卡)	720.3	698.6		熱量(大卡)	747.6	718.2				
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3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: 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	3月11日星期一				3月12日星期二				3月13日星期三				3月14日星期四				3月15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	台南府城米糕	白米(生)	70	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	海島香鬆營養飯	海苔香鬆		合懋商行
		糯米	30	甫洲實業																
主菜	府城肉燥(滷)	絞肉	85	永新肉品興業有限公司	沙炒雞丁(炒)	雞丁(骨)	75	大發興家禽行	杏鮑麻油雞(煮)	杏鮑菇	35	許永霖	菠蘿雞丁(炒)	鳳梨罐頭	10		香末腐香粉(炒)	豆腐(非基改)	90	千珍豆腐行
		洋蔥	35	許永霖		洋蔥	30	許永霖		雞丁(骨)	90	大發興家禽行		洋蔥	15	許永霖		香菜	適量	葉素惠
						馬鈴薯	20	許永霖		麻油	適量	鴻發行		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		冬粉	10	鴻發行
														番茄醬	適量	鴻發行		高麗菜	25	許永霖
副食一	台農57芋丸拼盤(炸)	地瓜	35	*****	日式關東煮(煮)	紅蘿蔔	10	許永霖	肉末炒寶玉(炒)	玉米粒(非基改)	35	明祥行	菇菇鮮蔬雞蛋捲(煎)	杏鮑菇	10	許永霖	鱈魚茶碗蒸(蒸)	鱈魚粉	適量	鴻發行
		芋丸	30	翔新食品有限公司		白蘿蔔	25	許永霖		絞肉	20	永新肉品興業有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙
						玉米塊(非基改)	15	明祥行		紅蘿蔔	10	許永霖		高麗菜	15	許永霖		雞蛋	60	吳昭蛋行
						豆皮(非基改)	5	平你旺素食材料行		洋蔥	15	許永霖		雞蛋	40	吳昭蛋行		紅蘿蔔	20	許永霖
						肉片	5	華豐食品工業股份有限公司						蛋餅皮	30	四海食品				
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	80	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	酸辣湯	乾木耳	0	鴻發行	香菇高麗菜湯	高麗菜	35	許永霖	海芽豆腐湯	海芽(濕重)	10	許詠修	肉絲粉絲湯	肉絲	5	華豐食品工業股份有限公司	番茄蛋花湯	番茄	35	許永霖
		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		香菇乾絲	適量	鴻發行		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		粉絲	10	鴻發行		雞蛋	25	吳昭蛋行
		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		肉絲	5	華豐食品工業股份有限公司						香菜	適量	葉素惠		香菜	適量	葉素惠
		雞蛋	12	吳昭蛋行								大白菜		25	許永霖	蒜片		適量	鴻發行	
		醬油	適量	鴻發行																
紅蘿蔔	25	許永霖																		
甜湯																				
水果				水果				水果	水果	1		水果				水果				
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶				豆奶				
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	牛奶	1		
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)	6.9			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	6.9			全穀雜糧類(份)	6.5		
	豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.1			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6		
	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)	1.0		
	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)	867.6		熱量(大卡)	735.4		熱量(大卡)	825.8		熱量(大卡)	838.1		熱量(大卡)	949.9							
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3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	3月18日星期一				3月19日星期二				3月20日星期三				3月21日星期四				3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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	豬排肉醬麵	麵食	350	杰森食品開發有限公司	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業					
		糙米(生)	15	甫洲實業																					
主菜	轟炸雞腿	雞腿(骨)	125	兆豐食品有限公司(卜蜂國際)	照燒腿排	雞排	115	兆豐食品有限公司(卜蜂國際)	剝皮辣椒雞	剝皮辣椒	適量	鴻發行	義式肉醬	絞肉	40	永新肉品興業有限公司	綠花香酥豬排	青花菜	20	瑞新食品有限公司					
		地瓜粉	適量	鴻發行																					
		青花菜	10	瑞新食品有限公司																					
副食一	肉片(煮)壽喜鍋	肉片	10	華豐食品工業股份有限公司	香嫩豆腐(燴)	豆腐(非基改)	75	千珍豆腐行	杏鮑酸菜肉絲	杏鮑菇	30	許永霖	古早鐵路肉排	豬排	70	四季旺食品有限公司	紅蔘滷干丁	紅蘿蔔	35	許永霖					
		油豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行		洋蔥	35	許永霖		酸菜	適量	鴻發行		青花菜	15	瑞新食品有限公司		豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行					
		紅蘿蔔	15	許永霖		彩椒	25	許永霖		肉絲	30	華豐食品工業股份有限公司													
		玉米塊(非基改)	15	明祥行																					
		白蘿蔔	40	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	85	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	85	王重鈞	季節時蔬	青菜	95	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	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	鴻發行	柴魚味噌湯	柴魚	適量	鴻發行	腐竹香菇蔬菜湯	豆皮(非基改)	10	千珍素食食品材料行	丁香東白蛋花湯	小魚干	5	鴻發行	白玉雪濃湯	白蘿蔔	20	許永霖					
		肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		海帶芽(濕重)	30	許詠修		高麗菜	35	許永霖		山東白菜	20	許永霖		玉米粒(非基改)	10	明祥行					
						味噌	適量	鴻發行		香菇干絲	0	鴻發行		雞蛋	10	吳昭蛋行		紅蘿蔔	10	許永霖					
甜湯	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	鴻發行	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		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	豆漿	1							
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)	5.7	7.0		全穀雜糧類(份)	5.5	6.8		全穀雜糧類(份)	5.5	6.8		全穀雜糧類(份)	6.2	7.4		全穀雜糧類(份)	5.6	6.8						
	豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.7		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.1	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.8	3.1		豆魚蛋肉類(份)	4.3	3.3						
	蔬菜類(份)	1.5	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.8	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)	779.9	844.1		熱量(大卡)	788.5	866.3		熱量(大卡)	841.4	869.4		熱量(大卡)	876.0	906.4		熱量(大卡)	874.8	869.9						
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3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	3月25日星期一				3月26日星期二				3月27日星期三				3月28日星期四				3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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	茄汁炒飯	番茄醬		鴻發行	咖哩燴飯	白米(生)	120	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業
		糙米(生)	15	甫洲實業		白米(生)	130	甫洲實業		咖哩燴飯						胚芽(生)		15	甫洲實業	
主菜	醬蜜煮排骨 (煮)	中排	40	華豐食品工業股份有限公司	迷迭杏鮑雞丁 (炒)	杏鮑菇	25	許永霖	咖哩雞 (燴)	雞肉(骨)	75	大發興家禽行	蔥爆魚丁 (炒)	豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行	筍乾滷肉 (滷)	筍乾	10	鴻發行
		肉角	65	四季旺食品有限公司		雞丁(純肉)	65	四季旺食品有限公司(淨肉)		咖哩粉	適量	鴻發行		魚丁	80	國寶水產行		肉角	80	四季旺食品有限公司
		砂糖	適量	鴻發行						馬鈴薯	15	許永霖		青蔥	適量	陳秋乙				
		洋蔥	25	許永霖						紅蘿蔔	10	許永霖								
副食一	地瓜 (炸) 佐薯餅	地瓜	40	*****	香炒黃金豆腐 (炒)	洋蔥	25	許永霖	芹香干片 (炒)	芹菜	15	許永霖	韓式炒三寶 (炒)	綠豆芽	40	葉素惠	開陽黃金蛋 (炒)	紅蘿蔔	10	許永霖
		薯餅	30	翔新食品有限公司		油豆腐(非基改)	55	千珍豆腐行						肉絲	10	華豐食品工業股份有限公司		紅蘿蔔	10	許永霖
						彩椒	15	許永霖						泡菜	10	富爾富企業有限公司		雞蛋	20	昊昭蛋行
														青蔥	適量	陳秋乙				
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
湯	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	40	許永霖	芹香玉米湯	香菜	適量	葉素惠	鮮筍粉絲湯	鮮筍	10	許永霖	香菇雞湯	雞肉	15	大發興家禽行	海芽薑絲湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修
		香菜	適量	葉素惠		玉米塊(非基改)	20	明祥行		粉絲	5	鴻發行		香菇	適量	許永霖		薑絲	適量	鴻發行
		龍骨	3	華豐食品工業股份有限公司						肉絲	5	華豐食品工業股份有限公司		白蘿蔔	25	許永霖				
										高麗菜	35	許永霖		花瓜	適量	鴻發行				
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				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)	6.8			全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5		
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.6		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6			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)	791.3			熱量(大卡)	863.6			熱量(大卡)	883.5			熱量(大卡)	753.6			熱量(大卡)	743.2		
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