

庠懋 食品企業社

屏東縣屏東市明正國中 114年10月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註	kcal		
								喝熱湯	喝甜湯	
10月1日	週三	鍋燒拉麵	美式炸雞翅(炸)*1	香烤菠蘿麵包(烤)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯	水果	芋頭西米露	868	
10月2日	週四	薏仁飯	蘿蔔醬煮雞(煮)	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	筍絲龍骨湯			786	824
10月3日	週五	燕麥飯	赤旋風香酥肉排(炸)	麻辣北海豆包(煮)	季節時蔬	紫菜蛋花湯			805	843
10月6日	週一	中秋節								
10月7日	週二	胚芽飯	瓜瓜香酥魚(炸)	蔥燒豆腐(燒)	季節時蔬	北海道濃湯			809	
10月8日	週三	糙米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	藥膳龍骨湯	水果		806	
10月9日	週四	茄汁肉醬麵	義式肉醬(燴)	花椰美味滷蛋(滷)*1	有機蔬菜	味噌湯	豆漿		837	
10月10日	週五	雙十節								
10月13日	週一	白米飯	蒜香肉片(炒)	開陽黃金蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔雞湯		綠豆粉圓湯	772	833
10月14日	週二	胚芽飯	鹹酥雞丁(炸)	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	海結肉絲湯			823	889
10月15日	週三	白米飯	韓式雞丁(煮)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	水果		849	918
10月16日	週四	薏仁飯	冰糖滷腿仁(滷)*1	和風柴魚茶碗蒸(蒸)	有機蔬菜	金針肉絲湯			807	871
10月17日	週五	古早味油飯	府城滷肉燥(滷)	地瓜球拚可樂餅(炸)*1	季節時蔬	丁香東白蛋花湯			892	934
10月20日	週一	麥片飯	咖哩肉角(燴)	炙燒翅小腿(燒)*2	季節時蔬	鮮筍肉片湯			846	
10月21日	週二	白米飯	酥脆炸雞腿(炸)*1	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	香菇高麗菜湯			768	
10月22日	週三	香噴噴雞肉飯	辣辣蔥爆嫩雞(炒)	黃金可頌(烤)*1	季節時蔬	粉絲肉絲湯	水果		1005	
10月23日	週四	薏仁飯	蛋酥嫩胸排(炸)*1	韓式部隊鍋(煮)	有機蔬菜	薑絲紫菜湯	牛奶		1012	
10月24日	週五	光復節補假								
10月27日	週一	味島香鬆飯	乾炒香麻雞丁(炒)	巧克力餐包(烤)*1	季節時蔬	酸辣湯(全喝)		冬瓜檸檬小紫	885	
10月28日	週二	白米飯	青花亮亮香雞排(炸)	雙醬豆腐(燴)	季節時蔬	四神湯			823	815
10月29日	週三	胚芽飯	鐵板雞柳(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯	水果		877	867
10月30日	週四	白米飯	杏鮑雞丁(炒)	玉子炒蛋(炒)	有機蔬菜	香根蘿蔔湯			833	778
10月31日	週五	薏仁飯	蜜滷雞翅(滷)*1	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	海芽味噌湯	藍莓麵包		729	724

【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

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸 鹽類等11種及其製品)，不適合對其過敏體質者用

廠商營養師：陳育淳

午餐秘書：

學務主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中 114年10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0日星期六				10月1日星期三				10月2日星期四				10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	菜名/烹調法	材料	每人(g)	資源廠商						
主食									鍋燒拉麵	小拉麵	300	序懋食品企業社	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業						
										(簡餐日)				薏仁(生)	15	合懋商行		燕麥(生)	15	甫洲實業						
主菜									(美式炸雞翅)*1	三節翅	100	序懋食品企業社	蘿蔔醬煮雞	雞丁(骨)	125	大發興家禽行	肉排(赤焗風香酥)	豬排	80	序懋食品企業社						
								地瓜粉		適量	廣泰有限公司			白蘿蔔	35	許永霖										
								青花菜		10	序懋食品企業社															
副食									(香烤菠蘿麵包)*1	菠蘿麵包	40	曦群食品行	沙茶粉(炒)	粉絲	10	合懋商行	麻辣北海豆包(煮)	素北海翅	10	序懋食品企業社						
蔬菜									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						
湯									鍋燒什錦湯	雞蛋	15	吳昭蛋行	筍絲龍骨湯	鮮筍絲	30	許永霖	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行						
甜湯																										
水果					水果			水果	水果	1		水果					水果									
豆漿					豆奶			豆奶	豆奶			豆奶					豆奶									
牛奶					牛奶			牛奶	牛奶			牛奶					牛奶									
營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例						
	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)			全穀雜糧類(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)				豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)		
	蔬菜類(份)				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)				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)				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：

學務主任：

校長：

*每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午餐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！

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

※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 114年10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	10月6日星期一				10月7日星期二				10月8日星期三				10月9日星期四				10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	中秋節	休假			胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	茄汁肉醬麵	麵食	350	志森食品開發有限公司	雙十節	#N/A																												
						胚芽(生)	15	南洲實業		糙米(生)	15	南洲實業		(簡餐日)				#N/A			#N/A																									
主菜					瓜 瓜 炸 香 酥 魚	地瓜	20	*****	丁 (炒)	雞丁(少骨)	85	大發興家商行	(燴 肉 醬)	絞肉	40	永新肉品貿易有限公司		洋蔥	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖																						
						魚丁	80	國寶水產行		九層塔	適量	葉素惠		洋蔥	15	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖																										
										辣椒(干)	適量	合懋商行		紅蘿蔔	10	許永霖		玉米(非基改)	25	明祥行																										
										杏鮑菇	25	許永霖																																		
副食一					(燒 豆 腐)	青蔥	適量	許永霖	(蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	(油)* 1 蛋	青花菜	20	翔新食品有限公司		洋蔥	35	許永霖		水燉蛋	50	台灣食品工業股份有限公司		豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		紅蘿蔔	15	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	80	王重鈞		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳																						
						薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳																														
湯					北 海 道 濃 湯	玉米(非基改)	20	明祥行	藥 膳 龍 骨 湯	龍骨	15	*****	味 噌 湯	海帶芽(濕)	25	許詠修		太白粉	適量	廣荃有限公司		小魚乾	3	合懋商行		雞蛋	15	吳昭蛋行		紅蘿蔔	15	許永霖		味噌	適量	合懋商行										
甜湯																																														
水果				水果				水果	水果	1		水果				水果																														
豆漿				豆奶				豆奶				豆奶	豆漿	1		豆奶																														
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶																														
營養供應比例		年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例																									
		全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	6.2																											
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	3.4																											
		蔬菜類(份)				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)																												
		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			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)	808.8		熱量(大卡)	805.5		熱量(大卡)	836.6		熱量(大卡)	836.6																																	

營養師：陳育煌

午餐秘書：

學務主任：

校長：

*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！

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

※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 114年10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	10月13日 星期一				10月14日 星期二				10月15日 星期三				10月16日 星期四				10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	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	古早味油飯	白米(生)	110	甫洲實業				
						胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行					油飯配料(紅蔥頭)		甫洲實業	
主菜	(炒) 蒜香肉片	蒜仁	適量	陳藝芳	(炸) 鹹酥雞丁	雞丁(純肉)	75	大發興家商行	(煮) 韓式雞丁	雞丁(骨)	115	大發興家商行	(油) 滷腿仁	腿仁	120	大發興家商行	(油) 滷肉燥	絞肉	90	大發興家商行	絞肉	90	大發興家商行	
		肉片	80	庠懋食品企業社		洋蔥	25	許永霖		大白菜	35	許永霖		青花菜	25	瑞新食品有限公司		洋蔥	50	許永霖	紅蔥片	適量	合懋商行	
		醬油	適量	庠懋食品企業社						紅蘿蔔	10	許永霖												
		洋蔥	30	許永霖						韓式辣椒醬	5	合懋商行												
副食一	(炒) 開陽黃金蛋	紅蘿蔔	10	許永霖	(煮) 肉片關東煮	紅蘿蔔	15	許永霖	(炒) 肉末玉米	玉米(非基改)	40	明祥行	(蒸) 和風柴魚茶碗	雞蛋	55	吳昭蛋行	餅(炸) 地瓜球*1樂	可樂餅	30	瑞新食品有限公司	地瓜球	10	瑞新食品有限公司	
		大白菜	55	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖		絞肉	15	大發興家商行		柴魚	適量	合懋商行								
		雞蛋	20	吳昭蛋行		玉米(非基改)	15	明祥行		紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	30	許永霖								
						豆皮(非基改)	10	子你誠素齋食材行		洋蔥	15	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	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	95	王重鈞	季節時蔬	青菜	100	許永霖	薑蒜	適量	陳藝芳	
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳								
湯	蘿蔔雞湯	雞丁(骨)	15	大發興家商行	海結肉絲湯	海帶結	15	許詠修	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	丁香香東白蛋花湯	小魚干	5	合懋商行	山東白菜	20	許永霖	
		白蘿蔔	35	許永霖		肉絲	10	大發興家商行		香菜	適量	葉素惠		肉絲	10	大發興家商行		乾香菇	0	合懋商行	雞蛋	10	吳昭蛋行	
										紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	20	許永霖								
										肉絲	5	大發興家商行												
甜湯	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆粉圓湯	綠豆	15	合懋商行	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	粉圓	10	蔡令文	
	水果			水果				水果				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			牛奶					
營養供應比例	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)				
		全穀雜糧類(份)	5.5	6.8		全穀雜糧類(份)	5.7	7.0		全穀雜糧類(份)	6.1	7.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.8		全穀雜糧類(份)	7.0	8.3				
		豆魚蛋肉類(份)	2.9	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.3		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.3	2.6				
		蔬菜類(份)	2.1	1.7		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.7	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)	771.9	828.2		熱量(大卡)	823.5	884.0		熱量(大卡)	849.4	915.6		熱量(大卡)	807.1	865.7		熱量(大卡)	891.6	922.0				

營養師：陳育煌

午餐秘書：

學務主任：

校長：

*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！

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

※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 114年10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	10月20日 星期一				10月21日 星期二				10月22日 星期三				10月23日 星期四				10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	麥片飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	香噴噴 雞肉飯	雞肉絲	15	南洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	南洲實業	光復節 補假	#N/A				
		麥片(生)	15	南洲實業						白米(生)	120	南洲實業		薏仁(生)	15	合懋商行		#N/A				
主菜	(咖哩肉角)	咖哩粉	適量	合懋商行	(酥脆炸雞腿)	雞腿	125	南洲實業	辣辣蔥爆嫩 (雞炒)	雞柳	90	大發興家商行	(蛋酥嫩胸排)	雞排	120	南洲實業						
		肉角	70	南洲實業						洋蔥	35	許永霖										
		紅蘿蔔	30	許永霖																		
		馬鈴薯	20	許永霖																		
		洋蔥	20	許永霖																		
副食一	(炙燒翅)*2腿	翅小腿	80	南洲實業	(炒) 螞蟻上樹	粉絲	10	合懋商行	(黃金) 可頌	可頌麵包	40	蟻群食品行	(煮) 部隊鍋	凍豆腐(非基改)	40	千珍豆腐行						
						紅蘿蔔	10	許永霖						肉片	10	南洲實業						
						大白菜	30	許永霖						白蘿蔔	45	許永霖						
						絞肉	10	南洲實業						年糕條	10	德祥食品行						
						醬油	適量	南洲實業						香菇干絲	適量	合懋商行						
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	75	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞						
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳						
湯	鮮筍肉片湯	鮮筍	15	許永霖	香菇高麗菜湯	高麗菜	35	許永霖	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行	薑絲紫菜湯	紫菜(濕重)	30	永順成行						
		肉片	15	南洲實業		香菇乾絲	適量	合懋商行		肉絲	5	南洲實業		薑絲	適量	合懋商行						
						肉絲	10	南洲實業		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	10	吳昭蛋行						
										鮮筍絲	15	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	1		牛奶							
營養供應比例	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)		
		全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	8.1			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.8			
		豆魚蛋肉類(份)	3.9			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	4.0			豆魚蛋肉類(份)	4.0			
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.3			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)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)	1.0			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)	845.5			熱量(大卡)	767.9			熱量(大卡)	1005.2			熱量(大卡)	1012.4			熱量(大卡)	1012.4			

營養師：陳育煌

午餐秘書：

學務主任：

校長：

*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！

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

※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 114年10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	10月27日 星期一				10月28日 星期二				10月29日 星期三				10月30日 星期四				10月31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	味島香鬆飯	海島香鬆		合懋商行	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	南洲實業				
		白米(生)	100	南洲實業																				
主菜	丁(炒)香麻雞	雞丁(骨)	135	大發興家畜行	雞排(炸)亮亮香	青花菜	25	州新食品有限公司	鐵板雞柳	雞柳	80	大發興家畜行	杏鮑雞丁	薑	適量	合懋商行	(滷) * 1 雞翅	三節翅	100	大發興家畜行				
		高麗菜	45	許永霖		雞排(骨)	125	大發興家畜行		洋蔥	45	許永霖		雞丁(骨)	90	大發興家畜行								
		薑片	適量	合懋商行										杏鮑菇	25	許永霖								
		麻油	適量	合懋商行										九層塔	適量	葉素惠								
副食一	(巧克力餐包) * 1	餐包	40	立辰食品	雙醬豆腐(燴)	豆瓣醬	適量	合懋商行	(炒) 客家小炒	肉絲	5	大發興家畜行	玉子炒蛋	玉米(非基改)	30	明祥行	(煮) 香菇肉羹	肉絲	10	大發興家畜行				
						醬油	適量	葉素惠		芹菜	15	許永霖		洋蔥	25	許永霖		大白菜	45	許永霖				
						豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行		青蔥	適量	許永霖		雞蛋	50	吳昭蛋行		鮮筍絲	15	許永霖				
						絞肉	10	本新肉品貿易有限公司		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		紅蘿蔔	25	許永霖		香菇乾絲	適量	合懋商行				
						紅蘿蔔	15	許永霖		魷魚乾	適量	合懋商行						紅蘿蔔	15	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	90	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	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳				
湯	酸辣湯(全喝)	乾木耳	0	合懋商行	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20	許永霖	香根蘿蔔湯	白蘿蔔	35	許永霖	海芽味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修				
		肉絲	10	大發興家畜行		龍骨	10	大發興家畜行		雞蛋	5	吳昭蛋行		香菜	適量	葉素惠		味噌	適量	合懋商行				
		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行						青蔥	適量	許永霖		肉絲	30	大發興家畜行		青蔥	適量	許永霖				
		雞蛋	12	吳昭蛋行																				
		醬油	適量	葉素惠																				
甜湯					冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜塊	適量	合懋商行					
					山粉圓	5	合懋商行	山粉圓	5	合懋商行	山粉圓	5	合懋商行	山粉圓	5	合懋商行								
水果			水果			水果		水果			水果			水果		水果								
豆漿			豆奶			豆奶		豆奶			豆奶			豆奶		豆奶								
牛奶			牛奶			牛奶		牛奶			牛奶			牛奶		牛奶								
營養供應比例		年級	熱量		營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)				
		全穀雜糧類(份)	7.0			全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	5.9	5.9		全穀雜糧類(份)	5.5	5.5				
		豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.8	3.7		豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.6		豆魚蛋肉類(份)	3.4	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5				
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.9	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			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)	884.5		熱量(大卡)	822.7	812.2	熱量(大卡)	877.2	865.7	熱量(大卡)	833.1	762.2	熱量(大卡)	728.8	724.0										

營養師：陳育煌

午餐秘書：

學務主任：

校長：

*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！

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣