

庫懋 食品企業社
屏東縣屏東市明正國中 114年11月營養午餐菜單

								kcal	
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註	喝熱湯	喝甜湯
11月3日	週一	白米飯	香酥魚丁(炸)	菇菇玉子蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯		755	
11月4日	週二	胚芽飯	蔥爆肉片(炒)	滷香乾丁(滷)	季節時蔬	玉米濃湯		842	
11月5日	週三	白米飯	麥香辣雞翅(炸)*1	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	雪片紫菜湯	水果	874	
11月6日	週四	薏仁飯	蒜香滷豬腳(滷)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	粉絲肉絲湯		855	
11月7日	週五	鍋燒麵	蔥鹽水晶雞腿肉(煮)	香酥菠蘿麵包(烤)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯	豆漿	881	
11月10日	週一	麥片飯	杏鮑麻油雞(煮)	鐵板紅蔘炒蛋(炒)	季節時蔬	玉米肉絲湯		796	812
11月11日	週二	白米飯	義式豬柳(炒)	雙餡地瓜球(炸)	季節時蔬	藥膳龍骨湯		822	862
11月12日	週三	糙米飯	客家紅蔥雞(炒)	韓式年糕(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	水果	912	945
11月13日	週四	白米飯	椒粒肉片(炒)	毛豆炒雞丁(炒)	有機蔬菜	薑絲海芽湯		813	851
11月14日	週五	義式肉醬麵/迷迭香肉醬	脆皮香翅腿(炸)*2	香醇滷蛋(滷)*1	季節時蔬	金針肉絲湯	牛奶	1000	1030
11月17日	週一	麥片飯	轟炸雞腿(炸)*1	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	東白什錦湯		772	
11月18日	週二	白米飯	茄汁雞丁(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯		795	
11月19日	週三	白米飯	唐揚雞(炸)	鐵板銀芽肉片(炒)	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	828	
11月20日	週四	港式廣東粥	香根蒜香雞腿排(滷)*1	起司乳酪餐包(烤)*1	有機蔬菜	鮮蔬廣東粥		588	
11月21日	週五	燕麥飯	菇菇碳烤肉片(炒)	麻辣燙(煮)	季節時蔬	肉絲粉絲湯		810	
11月24日	週一	日式拉麵	亮亮香雞排(炸)*1	蛋炒雙蔬(炒)	季節時蔬	日式拉麵湯		849	
11月25日	週二	胚芽飯	蔥燒豬軟骨(煮)	客家小炒(炒)	季節時蔬	竹筍排骨湯		780	776
11月26日	週三	糙米飯	蔥爆雞丁(炒)	地瓜佐芋丸(炸)	季節時蔬	紫菜豆腐湯	水果	958	927
11月27日	週四	白米飯	BBQ炭燒肋排丁(煮)	古早昆布雙滷(滷)	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯		766	751
11月28日	週五	白米飯	剝皮辣椒雞(炒)	台式香菇肉羹(煮)	季節時蔬	香根玉米湯	豆漿	858	760
11月29日	週六	白米飯	塔塔香肉片(炒)	什錦炒蛋(炒)	季節時蔬	味噌湯		830	

【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

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11月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 人

*食材確認合格打✓，不合格打×

供應廠商: 庠戀食品企業社

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: 庠戀食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	11月3日星期一				11月4日星期二				11月5日星期三				11月6日星期四				11月7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	鍋燒麵	麵食	350	大森食品股份有限公司
						胚芽(生)	15	甫洲實業						薏仁(生)	15	合懋商行			(非意麵)	
主菜	(炸) 香酥魚丁	魚丁	80	國寶水產行	(炒) 蔥爆肉片	洋蔥	35	許永霖	(炸) 香酥雞翅	三節翅	100	大森食品股份有限公司	(滷) 豬腳	豬腳	60	四華莊食品有限公司	腿蔥 肉(煮) 水晶雞	雞丁(骨)	85	大發興家畜行
		地瓜粉	適量	廣登有限公司		肉片	80	庠戀食品企業社		肉角	35	庠戀食品企業社		青蔥	適量	許永霖				
		地瓜薯條	20	圳新食品有限公司		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司		紅蔥片	適量	合懋商行		薑絲	適量	合懋商行				
						青蔥	適量	許永霖						洋蔥	25	許永霖				
副食一	(炒) 玉子蛋	杏鮑菇	20	許永霖	(滷) 滷香乾丁	豆干(非基改)	50	千珍豆腐行	肉片 (煮) 關東煮	紅蘿蔔	15	許永霖	(炒) 肉末玉米	玉米(非基改)	40	明祥行	(烤) *1 香酥菠蘿麵包	菠蘿麵包	40	蟻群食品行
		紅蘿蔔	30	許永霖		滷包	適量	合懋商行		白蘿蔔	35	許永霖		絞肉	15	合懋商行				
		雞蛋	40	吳昭蛋行		紅蘿蔔	20	許永霖		玉米(非基改)	15	明祥行		紅蘿蔔	15	許永霖				
										豆皮(非基改)	10	字你旺素需食材行		洋蔥	20	許永霖				
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	90	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				
湯	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖	玉米濃湯	玉米(非基改)	12	明祥行	雪片紫菜湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	粉絲肉絲湯	粉絲	25	合懋商行	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行
		肉絲	10	坤發食品工業股份有限公司		雞蛋	5	吳昭蛋行		紫菜(濕重)	25	永順成行		肉絲	5	坤發食品工業股份有限公司		肉絲	5	坤發食品工業股份有限公司
						馬鈴薯	10	許永霖		青蔥	適量	許永霖		香菜	適量	葉素惠		高麗菜	40	許永霖
						紅蘿蔔	10	許永霖						大白菜	35	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖
甜湯																				
水果				水果				水果	1		水果				水果					
豆漿				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	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			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	7.3			全穀雜糧類(份)	7.4		
	豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	3.8			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			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)	1.6			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)	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)	754.8			熱量(大卡)	842.0			熱量(大卡)	874.1			熱量(大卡)	854.8			熱量(大卡)	881.4		

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11月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 人

*食材確認合格打√，不合格打×

供應廠商：摩康食品企業社 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：摩康食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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	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	義式肉醬麵/迷迭香肉	麵食	350	大成食品股份有限公司		
		麥片(生)	15	甫洲實業																	洋蔥20/紅蘿蔔20/玉米粒25	65
主菜	杏鮑(煮)麻油雞	杏鮑菇	20	許永霖	義式豬柳(炒)	洋蔥	25	許永霖	客家紅蔥雞(炒)	紅蔥片	適量	合懋商行	椒粒肉片(炒)	黑胡椒粒	適量	合懋商行	(脆皮香腿)*2	翅肉	35	永新肉品有限公司		
		雞丁(骨)	110	大發興家禽行		豬柳	90	大成食品股份有限公司		雞丁(少骨)	95	大發興家禽行		肉片	70	大成食品股份有限公司		翅小腿	85	大成食品股份有限公司		
		麻油	適量	合懋商行		紅蘿蔔	15	許永霖		醬油	適量	大成食品股份有限公司		洋蔥	40	許永霖		青花菜	20	福新食品有限公司		
		高麗菜	25	許永霖		白珍珠菇	15			馬鈴薯	25	許永霖										
副食一	鐵板紅荳炒蛋(炒)	紅蘿蔔	40	許永霖	雙餡地瓜球(炸)	地瓜球	20	福新食品有限公司	韓式年糕(炒)	韓式辣椒醬	適量	合懋商行	毛豆炒雞丁(炒)	毛豆	15	福新食品有限公司	(香醇酒蛋)*1	水煮蛋	50	大成食品股份有限公司		
		雞蛋	45	吳昭蛋行		馬鈴薯	40	許永霖		年糕條	35	德祥食品行		雞丁(純肉)	40	大成食品股份有限公司						
											山東白菜	35		許永霖	紅蘿蔔	25		許永霖				
											肉片	5		大成食品股份有限公司								
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	100	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	90	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	玉米肉絲湯	玉米(非基改)	20	明祥行	藥膳龍骨湯	龍骨	5	大成食品股份有限公司	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖	薑絲海芽湯	薑絲	適量	合懋商行	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行		
		肉絲	10	大成食品股份有限公司		藥膳包	適量	合懋商行		香菜	適量	葉素惠		海芽(濕重)	15	許詠修		肉絲	10	大成食品股份有限公司		
						白蘿蔔	30	許永霖		高麗菜	25	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行		乾香菇	0	合懋商行		
甜湯	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行		
		砂糖	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		砂糖	適量	合懋商行		
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	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咁)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咁)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咁)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咁)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咁)		
		全穀雜糧類(份)	5.8	6.3		全穀雜糧類(份)	6.6	7.4		全穀雜糧類(份)	6.9	7.7		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	5.8	6.6		
		豆魚蛋肉類(份)	3.1	2.9		豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.8	3.5		
		蔬菜類(份)	1.6	1.6		蔬菜類(份)	1.9	1.6		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)	796.1	806.8		熱量(大卡)	821.9	860.5		熱量(大卡)	912.4	941.7		熱量(大卡)	813.2	847.3		熱量(大卡)	1000.3	1024.9		

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】)請校方秘書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11月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 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17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11月21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	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	港式廣東粥	白米(生)	20	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業							
		麥片(生)	15	甫洲實業																							
主菜	(炸) * 1 轟炸雞腿	雞腿(骨)	125	廣發有限公司	茄汁雞丁(炒)	洋蔥	20	許永霖	(唐) 炸揚雞	雞胸肉	雞胸肉	80	合懋商行	香根蒜香雞(滷) * 1	雞排	雞排	125	廣發有限公司	片(炒) 菇菇碳烤肉	杏鮑菇	20	許永霖					
		地瓜粉	適量	廣發有限公司		番茄醬	適量	合懋商行			雞丁(骨)	120	大發興家禽行			燕麥(生)	15	甫洲實業		肉片	80	廣發有限公司	肉片	80	廣發有限公司		
副食一	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	合懋商行	鐵板銀芽肉片(炒)	豆芽菜	40	葉素惠	(烤) * 1 起司乳酪餐包	餐包	餐包	35	立辰食品	麻辣燙(煮)	肉片	10	廣發有限公司						
		青蔥	適量	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖			白蘿蔔	25	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖	白蘿蔔	25	許永霖			
		紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	35	許永霖		肉片	15	廣發有限公司			肉片	15	合懋商行		玉米(非基改)	10	明祥行	高麗菜	20	許永霖	高麗菜	20	許永霖
						醬油	適量	廣發有限公司		黑胡椒	適量	合懋商行			青蔥	適量	許永霖		油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行	紅蘿蔔	10	許永霖	油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	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	有機蔬菜	90	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	薑蒜	適量	陳藝芳			
湯	東白什錦湯	大白菜	35	許永霖	玉米雪片湯	玉米(非基改)	20	明祥行	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔	15	許永霖	鮮蔬廣東粥	高麗菜	高麗菜	40	許永霖	肉絲粉絲湯	肉絲	5	廣發有限公司						
		紅蘿蔔	15	許永霖		雞蛋	10	吳昭蛋行		白蘿蔔	20	許永霖			絞肉	15	合懋商行		粉絲	10	合懋商行						
		雞蛋	10	吳昭蛋行		青蔥	適量	許永霖		肉絲	10	廣發有限公司			玉米(非基改)	10	明祥行		香菜	適量	葉素惠						
																	雞蛋		5	吳昭蛋行	鮮筍絲	25	許永霖				
甜湯																											
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	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			全穀雜糧類(份)	6.3			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	2.9			全穀雜糧類(份)	6.1								
		豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.9								
		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)	1.9								
		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)	771.8		熱量(大卡)	794.8		熱量(大卡)	827.6		熱量(大卡)	588.1		熱量(大卡)	809.7														

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11月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 830 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24日 星期一					11月25日 星期二					11月26日 星期三					11月27日 星期四					11月28日 星期五					11月29日 星期六															
	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商	菜名/烹調法	材料	每人(g)	供應廠商													
主餐	日式拉麵	小拉麵	350	庫懋食品企業社	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業									
主餐	(亮亮香雞排)	雞排	125	*****	蔥燒豬軟骨(煮)	紅蘿蔔	45	許水霖	蔥爆雞丁(炒)	青蔥	適量	許水霖	肋排丁炭燒(煮)	中排肉	55	*****	剝皮辣椒雞(炒)	雞丁(骨)	115	大發興家商行	塔塔香肉片(炒)	洋蔥	25	許水霖	塔塔香肉片(炒)	肉片	80	*****	塔塔香肉片(炒)	九層塔	適量	葉素惠	塔塔香肉片(炒)								
						肉角	40			雞丁(骨)	135	大發興家商行		脆瓜	適量	合懋商行																									
						豬軟排	40	*****		香油	適量	合懋商行		紅蘿蔔	25	許水霖		脆皮辣椒	適量	許水霖																					
										洋蔥	50	許水霖		白蘿蔔	35	許水霖		白蘿蔔	25	許水霖																					
副食一	(蛋炒雙蔬)	雞蛋	50	吳昭蛋行	客家小炒(炒)	肉絲	5	*****	地瓜佐芋丸(炸)	地瓜	40	*****	古早昆布雙油(滷)	豆干丁(非基改)	40	千珍豆腐行	台式香菇肉羹(煮)	香菇乾絲	適量	合懋商行	什錦炒蛋(炒)	紅蘿蔔	25	許水霖	什錦炒蛋(炒)	毛豆	15	*****	什錦炒蛋(炒)	雞蛋	55	吳昭蛋行	什錦炒蛋(炒)								
						紅蘿蔔	25	許水霖		芋丸	30	*****		海帶結	15	許詠修		肉絲	15	*****		肉絲	15	*****																	
						洋蔥	35	許水霖		青蔥	適量	許水霖						鮮筍絲	15	許水霖		大白菜	40	許水霖																	
								豆干(非基改)		40	千珍豆腐行					龍骨		適量	*****	鮮筍絲		15	許水霖	鮮筍絲		10	許水霖														
								魷魚乾		適量	合懋商行																														
蔬菜	季節時蔬	青菜	90	許水霖	季節時蔬	青菜	85	許水霖	季節時蔬	青菜	100	許水霖	有機蔬菜	有機蔬菜	75	王重鈞	季節時蔬	青菜	75	許水霖	季節時蔬	青菜	85	許水霖	季節時蔬	青菜	85	許水霖	季節時蔬	青菜	85	許水霖	季節時蔬	薑蒜	適量	陳藝芳	季節時蔬	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						薑蒜	適量	陳藝芳	
湯	日式拉麵湯	海帶芽(濕重)	25	許詠修	竹筍排骨湯	鮮筍絲	15	許水霖	紫菜豆腐湯	紫菜(濕重)	25	水順成行	肉絲蔬菜湯	肉絲	5	*****	香根玉米湯	香菜	適量	葉素惠	味噌湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	味噌湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	味噌湯	小魚乾	3	合懋商行	味噌湯	小魚乾	3	合懋商行					
						龍骨	適量	*****		豆腐(非基改)	15	千珍豆腐行		高麗菜	20	許水霖		玉米(非基改)	20	明祥行																					
						筍乾	10	*****		雞蛋	15	吳昭蛋行		紅蘿蔔	10	許水霖		肉絲	15	*****																					
						高麗菜	15	許水霖																																	
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	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	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	山粉圓	5	合懋商行										
水果			水果			水果	1		水果			水果			水果			水果			水果			水果			水果														
豆漿			豆漿			豆漿			豆漿			豆漿			豆漿			豆漿	1		豆漿			豆漿			豆漿														
牛奶			牛奶			牛奶			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)	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)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	7.4	7.4		全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	5.8	5.5		全穀雜糧類(份)	5.8	5.5		全穀雜糧類(份)	5.8	5.5		全穀雜糧類(份)	5.8	5.5		全穀雜糧類(份)	5.8	5.5	全穀雜糧類(份)	5.8	5.5		
		豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2.9	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.9	2.8		豆魚蛋肉類(份)	4.0	2.6		豆魚蛋肉類(份)	4.0	2.6		豆魚蛋肉類(份)	4.0	2.6		豆魚蛋肉類(份)	4.0	2.6	豆魚蛋肉類(份)	4.0	2.6		
		蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.6	1.6		蔬菜類(份)	1.6	1.6		蔬菜類(份)	1.6	1.6		蔬菜類(份)	1.6	1.6	蔬菜類(份)	1.6	1.6		
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0	1.0		水果類(份)	1.0	1.0		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)				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		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)	849.4		熱量(大卡)	780.0	776.4	熱量(大卡)	958.2	918.6	熱量(大卡)	766.0	748.4	熱量(大卡)	857.9	734.1	熱量(大卡)	829.9		熱量(大卡)	829.9		熱量(大卡)	829.9		熱量(大卡)	829.9		熱量(大卡)	829.9													

營養師:陳育潼

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