

庫懋 食品企業社
屏東縣屏東市明正國中 114年12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
12月1日	週一	白米飯	香菇燉雞(煮)	毛豆炒三丁(炒)	季節時蔬	筍絲肉絲湯		768	
12月2日	週二	胚芽飯	地瓜香酥鮮魚丁(炸)	豬柳木須花菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯		763	
12月3日	週三	麻油炒飯	菇菇麻油雞(炒)	五香滷蛋(滷)*1	季節時蔬	蔬菜什錦湯	水果	806	
12月4日	週四	全校校外教學							
12月5日	週五	麥片飯	府城肉燥(炒)	日式柴魚炒蛋(炒)	季節時蔬	金針龍骨湯		758	
12月8日	週一	國家考試							
12月9日	週二	鍋燒麵	炙燒翅小腿(滷)*2	洋芋拚可樂餅(炸)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯		852	
12月10日	週三	糙米飯	冰糖滷豬腳(滷)	什錦粉絲(炒)	季節時蔬	藥膳肉骨湯	水果	838	875
12月11日	週四	薏仁飯	香酥鹹酥雞(炸)	關東煮(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		799	835
12月12日	週五	白米飯	白灼椒鹽雞腿(炒)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	高麗菜鮮蔬湯	豆漿	839	828
12月15日	週一	白米飯	白玉蔥香雙肉燥(滷)	客家小炒(炒)	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		811	
12月16日	週二	胚芽飯	日式照燒肉片(炒)	鐵板鮮蔬炒蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔海結湯		808	
12月17日	週三	義式肉醬麵/義式肉醬	轟炸雞腿(炸)	日式銅鑼燒(烤)*1	季節時蔬	東白蛋花湯	水果	952	
12月18日	週四	薏仁飯	醬燒雞翅(滷)*1	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯		809	
12月19日	週五	白米飯	泡菜豬柳(炒)	瓜瓜拼薯餅(炸)	季節時蔬	四神湯	牛奶	957	
12月22日	週一	夜市米糕	阿亮香雞排(炸)	乳酪起司餐包(烤)*1	季節時蔬	酸辣湯(全喝)		909	
12月23日	週二	胚芽飯	泰式雞醬嫩雞(炒)	玉米炒蛋(炒)	季節時蔬	番茄蔬菜湯		801	801
12月24日	週三	白米飯	鹹酥肉角(炸)	螞蟻上樹(炒)	季節時蔬	蘿蔔香菇雞湯	水果	846	841
12月25日	週四	行憲紀念日							
12月26日	週五	麥片飯	台式鹽水雞(炒)	古早味香蛋蒸(蒸)	有機蔬菜	肉絲粉絲湯	巧克力麵包	783	746
12月29日	週一	白米飯	韓式雞丁(炒)	肉末玉米(炒)	季節時蔬	金針肉絲湯		806	
12月30日	週二	胚芽飯	BBQ排肉燒(滷)	肉絲雙花菜(炒)	季節時蔬	海芽蔬菜湯		757	
12月31日	週三	糙米飯	茄汁雞丁(炒)	香菇肉羹(燴)	季節時蔬	蔬菜蛋花湯	水果	804	

【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

營養師：陳育潼

午餐秘書：

主任：

校長：

編輯版本 1126 1625

詳細食譜內容可掃描參閱右方QRcode

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。有過敏體質師生請多加注意，避免發生過敏現象。可掃描參閱右方QRcode

今日菜單：



屏東縣屏東市明正國中 114年12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: 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1日星期一				12月2日星期二				12月3日星期三				12月4日星期四				12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	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	甫洲實業	麻油炒飯	白米(生)	110	甫洲實業	全校校外教學	#N/A			麥片飯	白米(生)	95	甫洲實業			
						胚芽(生)	15	甫洲實業		麻油		合懋商行		#N/A				麥片(生)	15	甫洲實業			
主菜	(煮) 香菇燉雞	香菇乾絲	0.40	合懋商行	魚(炸) 地瓜香酥	地瓜條	20	序懋食品有限公司	(炒) 菇菇麻油雞	杏鮑菇	20	許永霖					(炒) 府城肉燥	絞肉	70	合懋商行			
		雞丁(骨)	110	大發興家禽行		魚丁	80	國寶水產行		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		紅蔥片	適量	合懋商行							
		白蘿蔔	20	許永霖																			
副食一	(炒) 毛豆炒三丁	毛豆	10	序懋食品有限公司	(炒) 豬柳木須花菜	豬柳	15	序懋食品有限公司	(滷) * 1 五香滷蛋	水煮蛋	55	序懋食品有限公司					(炒) 日式柴魚炒蛋	柴魚	適量	合懋商行			
		紅蘿蔔	10	許永霖		青花菜	55	序懋食品有限公司						雞蛋	50	吳昭蛋行							
		玉米(非基改)	40	明祥行		紅蘿蔔	15	許永霖						洋蔥	45	許永霖							
		洋蔥	10	許永霖																			
蔬菜	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	80	許永霖					季節時蔬	青菜	80	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	筍絲肉絲湯	鮮筍絲	30	許永霖	玉米濃湯	玉米(非基改)	12	明祥行	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖					金針龍骨湯	金針	3	合懋商行			
		香菜	5	葉素惠		雞蛋	5	吳昭蛋行		香菜	適量	葉素惠		龍骨丁	適量								
		肉絲	10	序懋食品有限公司		馬鈴薯	10	許永霖		高麗菜	40	許永霖		高麗菜	25	許永霖							
						紅蘿蔔	5	許永霖		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							
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)	6.1			全穀雜糧類(份)	6.1			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)	2.4			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.9								
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5								
		水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)									
		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								
		熱量(大卡)	768.0			熱量(大卡)	762.7			熱量(大卡)	806.2			熱量(大卡)	758.1								

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12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: 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	12月8日星期一				12月9日星期二				12月10日星期三				12月11日星期四				12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	國家考試	#N/A			鍋燒麵	麵食	350	合懋商行	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	薏仁飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業		
		#N/A				(非意麵)																
		#N/A																				
主菜					(炙燒翅) * 2 小腿	翅小腿	95	合懋商行	冰糖(油) 豬腳	豬腳	50	合懋商行	香酥鹹酥雞	雞丁(純肉)	75	合懋商行	白灼椒鹽雞	棒棒腿	125	合懋商行		
							肉角	45		合懋商行	洋蔥	25		許永霖	洋蔥	25		許永霖				
							紅蔥片	適量		合懋商行												
副食一					(炸) * 1 洋芋餅 可樂餅	馬鈴薯	40	許永霖	什錦粉絲	粉絲	10	合懋商行	關東煮(煮)	紅蘿蔔	15	許永霖	(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行		
						可樂餅	25	合懋商行		紅蘿蔔	20	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖		青蔥	適量	許永霖		
											大白菜	45		許永霖	玉米(非基改)	10		明祥行	紅蘿蔔	35	許永霖	
											絞肉	15		合懋商行	豆皮(非基改)	10		合懋商行				
											醬油	適量		合懋商行	肉片	10		合懋商行				
蔬菜					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	75	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		
湯					鍋燒什錦湯	雞蛋	20	吳昭蛋行	藥膳肉骨湯	龍骨	10	合懋商行	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	吳昭蛋行	高麗菜鮮蔬湯	高麗菜	15	許永霖		
						肉絲	15	合懋商行		藥膳包	適量	合懋商行		紫菜(濕重)	20	永順成行		龍骨	適量	許永霖		
						高麗菜	45	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖		青蔥	適量	許永霖		紅蘿蔔	15	許永霖		
						紅蘿蔔	15	許永霖														
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			
	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	豆漿	1				
	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)		
		全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)	7.3			全穀雜糧類(份)	6.0	6.8		全穀雜糧類(份)	5.6	6.4		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		
		豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.3	3.1		豆魚蛋肉類(份)	3.9	2.9		
		蔬菜類(份)				蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8	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)				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		
熱量(大卡)			熱量(大卡)	852.1		熱量(大卡)	837.9	872.5	熱量(大卡)	798.7	831.7	熱量(大卡)	838.7	809.5								

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12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: 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15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12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	白米飯	白米(生)	110	南洲實業	胚芽飯	白米(生)	95	南洲實業	義式肉醬麵/義式肉醬	麵食	350	大森食品開發有限公司	薏仁飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業
						胚芽(生)	15	南洲實業			洋蔥/紅蘿蔔	25		許永霖		薏仁(生)		15	合懋商行	
主菜	肉白 燥玉 (蔥 香 雙)	洋蔥	25	許永霖	日式 照燒 肉 片 (炒)	洋蔥	35	許永霖	炸雞 腿	絞肉10/玉米粒25	35		(滷) *1 醬燒 雞翅	三節翅	100	合懋商行	(炒) 泡 菜 豬 柳	泡菜	5	南國富企業有限公司
		絞肉	60	永新食品工業股份有限公司		肉片	90	永新食品工業股份有限公司		雞腿(骨)	125	永新食品工業股份有限公司		青花菜	15	福新食品有限公司		豬柳	85	永新食品工業股份有限公司
		素肉燥	25	合懋商行						地瓜粉	適量	廣荳有限公司						大白菜	40	許永霖
																		紅蘿蔔	20	許永霖
副食一	(炒) 客 家 小 炒	肉絲	5	永新食品工業股份有限公司	鐵板 鮮蔬 炒蛋	木耳干絲	0	合懋商行	(日 式 銅 鑼 燒 *1)	銅鑼燒	40	蟻群食品行	(燴) 麻 婆 豆 腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(瓜 拼 薯 餅)	地瓜	40.0	永新食品工業股份有限公司
		芹菜	10	許永霖		雞蛋	40	吳昭蛋行						絞肉	10	永新食品工業股份有限公司		薯餅	30	福新食品有限公司
		青蔥	適量	許永霖		紅蘿蔔	30	許永霖						蔥花	適量	許永霖				
		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		毛豆	10	福新食品有限公司						豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行				
		魷魚乾	適量	合懋商行										醬油	適量	永新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	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	85	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	鮮 筍 龍 骨 湯	鮮筍絲	35	許永霖	蘿 蔔 海 結 湯	白蘿蔔	25	許永霖	東 白 蛋 花 湯	白菜	40	許永霖	蔬 菜 肉 絲 湯	高麗菜	40	許永霖	四 神 湯	四神中藥包	適量	合懋商行
		龍骨	10	永新食品工業股份有限公司		海帶節(濕重)	15	許詠修		雞蛋	15	吳昭蛋行		肉絲	10	永新食品工業股份有限公司		龍骨	10	永新食品工業股份有限公司
						薑絲	適量	合懋商行						紅蘿蔔	10	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				
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			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	7.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.6	
		豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.5			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6	
		蔬菜類(份)	1.5			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)		
		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)	810.9		熱量(大卡)	808.0		熱量(大卡)	951.6		熱量(大卡)	808.8		熱量(大卡)	956.8							

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12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: 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	12月22日 星期一				12月23日 星期二				12月24日 星期三				12月25日 星期四				12月26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	夜市米糕	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	行憲紀念日	#N/A			麥片飯	白米(生)	95	南洲實業	
		油飯配料(紅蔥頭)		南洲實業		胚芽(生)	15	南洲實業		#N/A				麥片(生)	15	南洲實業					
		油飯配料(蝦米)		南洲實業						#N/A											
主菜	阿亮香雞排(炸)	雞排	125	大發興家畜行	泰式雞醬嫩(炒)	骨腿丁	95	大發興家畜行	鹹酥肉角(炸)	肉角	85	庠戀食品企業社					台式鹽水雞(炒)	雞丁(骨)	90	大發興家畜行	
		青花菜	35	翔軒食品有限公司		洋蔥	35	許永霖						洋蔥	15	許永霖					
														青蔥	適量	許永霖					
副食一	(烤) * 1	餐包	40	立辰食品	玉米炒蛋(炒)	玉米(非基改)	25	明祥行	螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	合懋商行					古早味香蛋蒸(蒸)	雞蛋	50	吳昭蛋行	
						雞蛋	50	吳昭蛋行		紅蘿蔔	15	許永霖		青蔥	適量	許永霖					
						青蔥	適量	許永霖		高麗菜	45	許永霖		紅蘿蔔	20	許永霖					
蔬菜	季節時蔬	青菜	95	許永霖	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	青菜	90	許永霖					有機蔬菜	有機蔬菜	85	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	酸辣湯(全喝)	乾木耳	0.05	合懋商行	番茄蔬菜湯	番茄	15	許永霖	蘿蔔香菇雞湯	白蘿蔔	20	許永霖					肉絲粉絲湯	肉絲	5	庠戀食品企業社	
		肉絲	10	庠戀食品企業社		紅蘿蔔	10	許永霖		香菇干絲	適量	合懋商行		粉絲	10	合懋商行					
		豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行		高麗菜	15	許永霖		全雞丁	10	大發興家畜行		香菜	適量	葉素惠					
		雞蛋	12	吳昭蛋行										鮮筍絲	25	許永霖					
		醬油	適量	吳昭蛋行																	
甜湯					冬瓜檸檬山粉圓	山粉圓	1	合懋商行	冬瓜檸檬山粉圓	山粉圓	1	合懋商行					冬瓜檸檬山粉圓	山粉圓	1	合懋商行	
						西谷米	3	蔡令文		西谷米	3	蔡令文		西谷米	3	蔡令文					
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	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)	7.5			全穀雜糧類(份)	5.9	6.0		全穀雜糧類(份)	6.0	6.2		全穀雜糧類(份)	6.0	5.7					
		豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.0	3.0		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6					
		蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2.0	1.6		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)							
		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					
熱量(大卡)	909.4		熱量(大卡)	800.6	801.2	熱量(大卡)	846.1	836.9	熱量(大卡)			熱量(大卡)	783.5	743.2							

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12月第 5 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29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三				1月0日 星期六				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	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													
主菜	(韓式)雞丁	雞丁(骨)	110	大發興家禽行	燒BQ排肉	白蘿蔔	40	許永霖	(茄汁)雞丁	洋蔥	20	許永霖													
		韓式泡菜	5	廣南食品有限公司		紅蘿蔔	15	許永霖		番茄醬	適量	合懋商行													
		洋蔥	35	許永霖		中排肉	55	合懋商行		雞丁(骨)	115	大發興家禽行													
		年糕	10	德祥食品行		肉角	40	合懋商行																	
副食一	(炒)肉末玉米	玉米粒(非基改)	40	明祥行	肉絲(炒)雙花菜	肉絲	15	合懋商行	(燴)香菇肉羹	肉絲	15	合懋商行													
		絞肉	15	合懋商行		白花菜	30	瑞新食品有限公司		大白菜	40	許永霖													
		紅蘿蔔	20	許永霖		綠花菜	40	瑞新食品有限公司		鮮筍絲	10	許永霖													
		洋蔥	40	許永霖		蒜仁	適量	陳藝芳		香菇乾絲	適量	合懋商行	紅蘿蔔	10	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													
		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳		薑蒜	適量	陳藝芳													
湯	金針肉絲湯	金針	3	合懋商行	海芽蔬菜湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20	許永霖													
		肉絲	10	合懋商行		豆芽菜	15	葉素惠		雞蛋	5	吳昭蛋行													
		乾香菇	15	合懋商行		雞蛋	15	吳昭蛋行		青蔥	適量	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)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(喝甜)		
	全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5		全穀雜糧類(份)	5.5
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.6
	蔬菜類(份)	2.4			蔬菜類(份)	2.4			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.8
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1.0			水果類(份)	1.0			水果類(份)	1.0			水果類(份)	1.0		水果類(份)	1.0
	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			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)	805.8			熱量(大卡)	757.4			熱量(大卡)	804.4			熱量(大卡)	804.4			熱量(大卡)				熱量(大卡)			熱量(大卡)	

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