

世敏便當

屏東明正國中12月營養午餐

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 鹹湯 | 甜湯 | | 鹹湯 熱量 | 甜湯 熱量 |
|-------|----|-------|-----------|-----------------|----------|--------|-------------|-------------|----------|----------|
| 12/1 | 一 | 白米飯 | 鹽酥魚丁(炸) | 香滷雞肉杏鮑菇(滷) | 季節 青菜 | 三絲湯 | | | 886 | |
| 12/2 | 二 | 胚芽米飯 | 秘製滷腿肉(滷) | 蕃茄炒蛋(炒) | 有機 青菜 | 肉骨茶湯 | | | 823 | |
| 12/3 | 三 | 蛋包飯 | 沙茶肉片(炒) | 酥炸薯餅香菇(炸) | 季節 青菜 | 什錦湯 | | 水果 | 904 | |
| 12/5 | 五 | 小米飯 | 泰式打拋肉(煮) | 冬瓜滷蛋(滷) | 季節 青菜 | 菜頭香菇湯 | | | 861 | |
| 12/9 | 二 | 胚芽米飯 | 轟炸雞腿(炸) | 名古屋味噌鍋(煮) | 有機 青菜 | 筍片肉絲湯 | 冬瓜檸檬小 紫蘇 | | 844 | 858 |
| 12/10 | 三 | 夜市鐵板麵 | 炭烤肉片(炒) | 沖繩黑糖包(蒸) | 季節 青菜 | 黃瓜鮮菇湯 | 冬瓜檸檬小 紫蘇 | 水果 | 910 | 949 |
| 12/11 | 四 | 小米飯 | 蜜汁雞丁(炒) | 豇豆炒肉片(炒) | 季節 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 冬瓜檸檬小 紫蘇 | | 885 | 897 |
| 12/12 | 五 | 白米飯 | 嫩煎肉排(煎) | 雞柳小黃瓜(炒) | 季節 青菜 | 四神湯 | 冬瓜檸檬小 紫蘇 | 豆漿 | 861 | 898 |
| 12/15 | 一 | 白米飯 | 脆皮雞排(炸) | 四川滷味(滷) | 季節 青菜 | 玉米濃湯 | | | 899 | |
| 12/16 | 二 | 胚芽米飯 | 洋芋豬腳滷肉(滷) | 沙嗲鮮菇炒豆干(炒) | 有機 青菜 | 海芽蛋花湯 | | | 892 | |
| 12/17 | 三 | 雞肉絲飯 | 胡椒肉片(炒) | 酥炸玉米奶酥香 菇(炸) | 季節 青菜 | 蔬菜凍豆腐湯 | | 水果 | 896 | |
| 12/18 | 四 | 小米飯 | 香菇麻油雞(煮) | 廟口冬粉(炒) | 季節 青菜 | 玉米蛋花湯 | | | 850 | |
| 12/19 | 五 | 白米飯 | 蒜泥白肉(煮) | 香芹炒雞丁(炒) | 季節 青菜 | 養生湯 | | 牛奶 | 991 | |
| 12/22 | 一 | 白米飯 | 阿亮香雞排(炸) | 辦桌肉羹(燴) | 季節 青菜 | 甜薯肉絲湯 | 綠豆湯 | | 880 | 911 |
| 12/23 | 二 | 胚芽米飯 | 椒麻雞(炒) | 紅蘿蔔炒蛋(炒) | 有機 青菜 | 粉絲湯 | 綠豆湯 | | 871 | 894 |
| 12/24 | 三 | 肉燥麵 | 蔥酥肉燥(滷) | 爆漿奶酥餐包(烤) | 季節 青菜 | 鮮菇雞湯 | 綠豆湯 | 水果 | 946 | 996 |
| 12/26 | 五 | 白米飯 | 里肌燒肉(炒) | 雙蘿炒雞肉(炒) | 季節 青菜 | 薑絲海芽湯 | 綠豆湯 | 麵包 (巧克力) | 878 | 911 |
| 12/29 | 一 | 小米飯 | 唐揚雞(炸) | 客家小炒(炒) | 季節 青菜 | 酸辣湯 | | | 901 | |
| 12/30 | 二 | 胚芽米飯 | 椰奶咖哩肉片(煮) | 青花炒雞柳(炒) | 有機 青菜 | 紫菜豆腐湯 | | | 852 | |
| 12/31 | 三 | 肉絲蛋炒飯 | 韓國春川炒雞(炒) | 脆皮芋頭丸(炸) | 季節 青菜 | 排骨湯 | | 水果 | 939 | |

※本廠採用台灣豬肉 ※服務專線：7372866 營養師：蔡穎柔 ※世敏便當連續19年獲選評鑑為優良廠商

※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：蔡穎柔

午餐秘書：

學務主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中114年12月第一週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:世敏便當

連絡電話:7361928

| 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 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 |
| 主食 | 白米飯 | 白米 | 120 | | 胚芽米飯 | 白米 胚芽米 | 100 20 | | 蛋包飯 | 白米 雞蛋 | 110 10 | | | | | | 小米飯 | 白米 小米 | 100 20 | |
| 副食一 | 鹽酥魚丁(炸) | 鯊魚 | 80 | | 秘製(滷)滷腿肉 | 骨腿 | 140 | 骨少 | 沙茶肉片(炒) | 肉片 洋蔥 | 90 20 | 小肉片 | | | | | 泰式(煮)打拋肉 | 九層塔 蕃茄 洋蔥 絞肉 | 適量 10 10 90 | |
| 副食二 | 香滷雞肉(杏鮑菇) | 翅腿(肉雞) 杏鮑菇 高麗菜 | 40 20 50 | | 蕃茄炒蛋(炒) | 蕃茄 雞蛋 | 70 30 | | 酥炸薯餅(炸) | 薯餅 香菇 | 30 70 | | | | | | 冬瓜滷蛋(滷) | 雞蛋 冬瓜 | 30 50 | |
| 副食三 | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、 青江 菜、菠 菜、韭 菜 | 80 | | 有機蔬菜 | 深色青菜 (範例:地瓜 葉、青江 菜、菠菜、 副食三青菜 每週不可供 應重複品項 | 80 | | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、 青江 菜、菠 菜、韭 菜 | 80 | | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、 青江 菜、菠 菜、韭 菜 | | | | 深色青菜 (範例:地瓜 葉、青江 菜、菠菜、 副食三青菜 每週不可供 應重複品項 | 80 | |
| 副食四 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 三絲湯 | 金針菇 木耳 紅蘿蔔 肉絲 | 10 10 10 10 | | 肉骨茶湯 | 肉骨茶包 排骨 白蘿蔔 | 適量 20 20 | 骨多 | 什錦湯 | 美白菇 大黃瓜 肉絲 | 10 15 10 | | | | | | 菜頭香菇湯 | 白蘿蔔 香菇 雞肉 | 15 5 20 | |
| 水果 | | | | | 水果 | | | | 水果 | 1 | | | 水果 | | | | 水果 | | | |
| 其他 | | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 6 | | 全穀雜糧類(份) | 6 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | 6 | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 3.8 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.8 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 2.0 | | 蔬菜類(份) | 2.0 | | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | | |
| | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | | | 水果類(份) | 0.0 | | | |
| | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | 0.0 | | | |
| | 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) | | | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | | | |
| 熱量(大卡) | 886.0 | | 熱量(大卡) | 823.0 | | 熱量(大卡) | 904.0 | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | 861.0 | | | | |

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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！

*隔週一次甜湯，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

*本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中114年12月第二週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:世敏便當

連絡電話:7361928

| 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 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | |
| 主食 | | | | | 胚芽米飯 | 白米 | 100 | | 夜市鐵板麵 | 烏龍麵 | 165 | 濕 | 小米飯 | 白米 | 100 | | 白米飯 | 白米 | 120 | | |
| 副食一 | | | | | 轟炸雞腿 | 棒棒腿 | 140 | | 炭烤肉片 | 豬里肌肉 | 90 | | 蜜汁雞丁 | 雞胸肉 | 75 | | 嫩煎肉排 | 豬里肌肉 | 90 | | |
| 副食二 | | | | | 名古屋味 (煮) 噌鍋 | 白蘿蔔 杏鮑菇 油豆腐 玉米筍 海帶結 | 30 20 20 20 20 | 非基改 非基改 | 包沖繩黑糖 | 黑糖饅頭 青花菜 | 30 70 | | 片豇豆炒肉 | 豇豆 豬里肌肉 | 70 30 | | 瓜雞柳小黃 | 小黃瓜 雞里肌肉 | 70 30 | | |
| 副食三 | | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | | | 有機蔬菜 | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花 | 80 | | | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | | |
| 副食四 | | | | | 小紫檸檬 | 冬瓜糖 檸檬 山粉圓 | 10 適量 10 | 新鮮 | 胡椒醬汁 | 甜玉米 金針菇 紅蘿蔔 | 10 10 10 | 非基改 | 小紫檸檬 | 冬瓜糖 檸檬 山粉圓 | 10 適量 10 | 新鮮 | 小紫檸檬 | 冬瓜糖 檸檬 山粉圓 | 10 適量 10 | 新鮮 | |
| 湯 | | | | | 筍片肉絲湯 | 筍片 肉絲 | 20 10 | | 黃瓜鮮菇湯 | 大黃瓜 香菇 | 20 10 | | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 適量 20 | | 四神湯 | 四神包 雞肉 秀珍菇 | 適量 20 20 | 骨多 | |
| 水果 | | | | | 水果 | | | | 水果 | 1 | | | 水果 | | | | 水果 | | | | |
| 其他 | | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 |
| | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.6 | 全穀雜糧類(份) | 6.6 | 7.2 | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.6 | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.6 | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.6 | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.6 |
| | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2 | 2.9 | 豆魚蛋肉類(份) | 2.7 | 2.7 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.9 | 3.5 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | 3.5 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | 3.5 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | 3.5 |
| | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.7 | 蔬菜類(份) | 2.0 | 1.5 | 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | 蔬菜類(份) | 1.7 | 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) | 0.0 | 0 | 水果類(份) | 1.0 | 1 | 水果類(份) | 0.0 | 0 | 水果類(份) | 0.0 | 0 | 水果類(份) | 0.0 | 0 | 水果類(份) | 0.0 | 0 |
| | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0 |
| 油脂與堅果種子類(份) | | | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | |
| 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | 844.0 | 858 | 熱量(大卡) | 910.0 | 949 | 熱量(大卡) | 885.0 | 897 | 熱量(大卡) | 861.0 | 898 | 熱量(大卡) | 861.0 | 898 | 熱量(大卡) | 861.0 | 898 | |

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中114年12月第三週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:世敏便當

連絡電話:7361928

| 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 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 |
| 主食 | 白米飯 | 白米 | 120 | | 胚芽米飯 | 白米 胚芽米 | 100 20 | | 雞肉絲飯 | 白米 雞里肌肉 | 110 10 | | 小米飯 | 白米 小米 | 100 20 | | 白米飯 | 白米 | 120 | |
| 副食一 | 脆皮雞排(炸) | 骨腿 | 140 | | 洋芋豬腳(滷) | 豬肉 豬腳 洋芋 紅蘿蔔 | 70 20 20 10 | | 胡椒肉片(炒) | 肉片 洋蔥 | 90 10 | | 雞香菇麻油(煮) | 翅腿 香菇 | 140 10 | | 蒜泥白肉(煮) | 大蒜 青蔥 辣椒 肉片 | 適量 適量 適量 90 | |
| 副食二 | 四川滷味(滷) | 海帶結 豆皮 韓式年糕 高麗菜 | 30 30 10 40 | 非基改 | 豆沙干嗲(炒) | 杏鮑菇 豆干 | 70 30 | 非基改 | 酥炸玉米奶(炸) | 玉米奶酥 香菇 | 30 70 | | 廟口冬粉(炒) | 冬粉 木耳 高麗菜 | 10 20 50 | 乾 | 香芹炒雞丁(炒) | 西洋芹 雞胸肉 | 70 30 | |
| 副食三 | | 深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項) | 80 | | 有機蔬菜 | 深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項) | 80 | | 時蔬青菜 | 深色青菜(範例:青江菜、菠菜、韭菜花) | 80 | | 時蔬青菜 | 白色青菜(範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項) | 80 | | 時蔬青菜 | 白色青菜(範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項) | 80 | |
| 副食四 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 玉米濃湯 | 甜玉米 紅蘿蔔 雞蛋 | 10 10 10 | 非基改 | 海芽蛋花湯 | 裙帶菜 雞蛋 | 適量 20 | | 蔬腐湯凍豆 | 大白菜 凍豆腐 | 20 20 | 非基改 | 玉米蛋花湯 | 甜玉米 紅蘿蔔 雞蛋 | 15 10 10 | 非基改 | 養生湯 | 枸杞 排骨 冬瓜 | 適量 10 20 | |
| 水果 | | | | | 水果 | | | | 水果 | 1 | | | 水果 | | | | 水果 | | | |
| 其他 | | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | 其他 | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | 全穀雜糧類(份) | 6.7 | | 全穀雜糧類(份) | 6 | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 3.8 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.9 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.7 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | | | |
| | 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 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | | |
| | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 0.0 | | | |
| | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 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 | | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | | | |
| 熱量(大卡) | 899.0 | | 熱量(大卡) | 901.0 | | 熱量(大卡) | 896.0 | | 熱量(大卡) | 850.0 | | 熱量(大卡) | 991.0 | | | | | | | |

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中114年12月第四週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:世敏便當

連絡電話:7361928

| 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 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | | | | | | | | | | | |
| 主食 | 白米飯 | 白米 | 120 | | 胚芽米飯 | 白米 胚芽米 | 100 20 | | 肉燥麵 | 麵條 綠豆芽/胡蘿蔔/西洋芹 | 180 適量 | 濕 | | | | | 白米飯 | 白米 | 120 | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | 排阿亮(炸香雞) | 香雞排 | 140 | | (椒麻雞) | 翅腿 | 140 | 千萬勿炸(重點審查) | (蔥酥肉燥) | 油豆腐 | 20 | 非基改 | | | | | (里肌燒肉) | 豬里肌肉 | 90 | | | | | | | | | | | | |
| 副食二 | (辦桌肉羹) | 大白菜 | 60 | 紅蘿蔔(炒) | | 紅蘿蔔 | 70 | | | 爆漿奶酥餐包(烤) | 奶酥餐包 | | 30 | 四季豆 | 70 | | | | | | (雙蘿炒雞肉) | 白蘿蔔 | 50 | | | | | | | | |
| | | 木耳 | 10 | | | 雞蛋 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 20 | | | | | |
| | | 肉片 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 全雞 | 40 | | | |
| 副食三 | | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | 有機蔬菜 | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花 | 80 | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜) 副食三青菜 每週不可供應重複品項) | | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜) 副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜) 副食三青菜 每週不可供應重複品項) | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 副食四 | 綠豆湯 | 二砂糖 | 10 | | 綠豆湯 | 二砂糖 | | 10 | 綠豆湯 | | 二砂糖 | 10 | | 綠豆湯 | 綠豆 | | 20 | 綠豆湯 | 綠豆 | 20 | 綠豆湯 | 二砂糖 | 10 | | | | | | | | |
| | | 綠豆 | 20 | | | 綠豆 | | 20 | | | 綠豆 | 20 | | | 綠豆 | | 20 | | 綠豆 | 20 | | 綠豆 | 20 | 綠豆 | 20 | 綠豆 | 20 | 綠豆 | 20 | 綠豆 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 甜薯肉絲湯 | 豆薯 | 20 | 粉絲湯 | 冬粉 | 5 | 鮮菇雞湯 | 美白菇 | 20 | 鮮菇雞湯 | 雞肉 | 20 | 骨多 | | | | 薑絲海芽湯 | 薑絲 | 適量 | | | | | | | | | | | | |
| | | 肉絲 | 10 | | 香菇 | 10 | | 肉絲 | 10 | | | | | | | | | | | | | 海芽 | 適量 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 肉絲 | 10 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | | | | 水果 | | | 水果 | 1 | | | | 水果 | | | | 水果 | | | | | | | | | | | | | | |
| 其他 | | | | | 其他 | | | 其他 | | | | | 其他 | | | | 其他 | 麵包(巧克力) | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | | | | | | | | | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 6.1 | 6.8 | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 7.1 | 全穀雜糧類(份) | 7 | 7.8 | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.8 | 全穀雜糧類(份) | 6 | 6.8 | | | | | | | | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | 3.5 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.4 | 3.1 | 豆魚蛋肉類(份) | 2.9 | 2.9 | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.8 | 3.5 | 豆魚蛋肉類(份) | 3.8 | 3.5 | | | | | | | | | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.5 | 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.5 | 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.5 | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | |
| | 水果類(份) | 0.0 | 0 | 水果類(份) | 0.0 | 0.0 | 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 水果類(份) | | | 水果類(份) | | | 水果類(份) | 0.0 | 0.0 | 水果類(份) | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | |
| | 乳品類(份) | 0.0 | 0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0.0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0.0 | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | 0.0 | 0.0 | 乳品類(份) | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | | |
| | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | 3 | 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) | | | 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 | | | | | | | | | | |
| 熱量(大卡) | 880.0 | 911 | 熱量(大卡) | 871.0 | 894 | 熱量(大卡) | 946.0 | 996 | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | 878.0 | 911 | 熱量(大卡) | 878.0 | 911 | | | | | | | | | | | |

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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！

*隔週一次甜湯，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

*本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中114年12月第五週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:世敏便當

連絡電話:7361928

| 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1日 星期四 | | | | 1月2日 星期五 | | | | |
|--------|-------------|---|--------|-------------|------------|---|-------------|-----|------------|-----------------------|-------|--------|-------------|--|--------|-------------|----------|--|-------------|-----|----|
| 項目 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | 菜名/烹調法 | 食材 | 每人(g) | 備註 | |
| 主食 | 小米飯 | 白米 | 100 | | 胚芽米飯 | 白米 | 100 | | 肉絲蛋炒飯 | 白米 | 120 | | | | | | | | | | |
| | | 小米 | 20 | | | 胚芽米 | 20 | | | 炒料 | 適量 | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (唐揚雞) | 翅腿 | 140 | | (椰奶咖哩) | 肉片 | 70 | | (韓國春川炒雞) | 全雞 | 140 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 洋芋 | 20 | | | 韓式年糕 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 洋蔥 | 20 | | | 高麗菜 | 20 | | | | | | | | | | |
| 副食二 | (客家小炒) | 豆干 | 20 | 非基改 | (青花炒雞柳) | 青花菜 | 70 | | (脆皮炸芋頭丸) | 芋頭丸 | 35 | | | | | | | | | | |
| | | 西洋芹菜 | 70 | | | 雞里肌肉 | 30 | | | 四季豆 | 50 | | | | | | | | | | |
| | | 肉絲 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 乾魷魚 | 適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食三 | | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重覆品項) | 80 | | 有機蔬菜 | 深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜 每週不可供應重覆品項) | 80 | | 時蔬青菜 | 深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花 | 80 | | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜 每週不可供應重覆品項) | | | 時蔬青菜 | 白色青菜 (範例:高麗菜、大白菜、小白菜、副食三青菜 每週不可供應重覆品項) | | | |
| 副食四 | | | | | | | | | 炒料 | 肉絲 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 雞蛋 | 10 | | | | | | | | | | |
| 湯 | 酸辣湯 | 金針菇 | 10 | | 紫菜豆腐湯 | 紫菜 | 適量 | | 排骨湯 | 排骨 | 20 | 骨多 | | | | | | | | | |
| | | 木耳 | 10 | | | 豆腐 | 20 | 非基改 | | 大黃瓜 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | 筍絲 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 肉絲 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 雞蛋 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | | | | 水果 | | | | 水果 | 1 | | | | 水果 | | | | | | | |
| 其他 | | | | | 其他 | | | | 其他 | | | | | 其他 | | | | | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 | 年級 | 鹹湯 | 甜湯 |
| | 全穀雜糧類(份) | 6 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | 全穀雜糧類(份) | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 6.8 | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 4.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | |
| | 蔬菜類(份) | 1.8 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | |
| | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 0.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | | 水果類(份) | 1.0 | |
| | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | | 乳品類(份) | 0.0 | |
| | 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 | | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | |
| 熱量(大卡) | 901.0 | | 熱量(大卡) | 852.0 | | 熱量(大卡) | 939.0 | | 熱量(大卡) | 939.0 | | 熱量(大卡) | 939.0 | | 熱量(大卡) | 939.0 | | 熱量(大卡) | 939.0 | | |

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬