

庠懋 食品企業社

屏東縣屏東市明正國中 115年1-2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
1月2日	週五	白米飯	香酥鐵路大排(炸)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜	筍絲肉絲湯		777	
1月5日	週一	麥片飯	鹽酥魚丁(炸)	番茄炒蛋(炒)	季節時蔬	馬鈴薯濃湯	冬瓜	813	781
1月6日	週二	白米飯	古早味滷豬腳(滷)	肉片炒甘藍(炒)	季節時蔬	肉骨茶湯	檸檬	750	736
1月7日	週三	義式鐵板麵	卡拉腿仁排(炸)*1	起司奶酥餐包(烤)	季節時蔬	味噌湯	小紫蘇	1035	1014
1月8日	週四	糙米飯	沙茶豬柳(炒)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	菇菇蛋花湯		842	812
1月9日	週五	白米飯	炭烤肉片(煮)	日式關東煮(煮)	季節時蔬	粉絲肉絲湯	豆漿	877	778
1月12日	週一	白米飯	高麗菜麻油雞(煮)	鐵板紅蔘炒蛋(炒)	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		741	
1月13日	週二	胚芽飯	鹹酥雞(炸)	肉末燒豆腐(燴)	季節時蔬	玉米海結湯		790	
1月14日	週三	夜市肉燥米糕	客家封肉(滷)	菠蘿麵包(烤)*1	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	908	
1月15日	週四	白米飯	蒜蒜韓式炸雞(炸)	香菇肉羹(煮)	有機蔬菜	四神湯		740	
1月16日	週五	燕麥飯	古早味肉燥(滷)	日式照燒豚排(煮)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	牛奶	974	
1月19日	週一	麥片飯	白灼香雞腿(炸)*1	蒜香鮮菇高麗(炒)	季節時蔬			730	
1月20日	週二	白米飯	椒粒肉片(炒)	花椰翅小腿(炒)	季節時蔬	100%果汁		745	
1月21日	週三	鍋燒麵	轟炸雞腿(炸)*1	肉末紹子腐(燴)	季節時蔬	鍋燒什錦湯	水果	887	
1月22日	週四	糙米飯	紅蔥油雞(炒)	翡翠蒸蛋(蒸)	有機蔬菜	日式味噌湯		740	
1月23日	週五	白米飯	BBQ肋排丁(滷)	蔥爆木須雞丁(炒)	季節時蔬	金針排骨湯		766	
2月23日	週一	白米飯	香菇脆瓜雞丁(炒)	日式柴魚炒蛋(炒)	季節時蔬	蔬菜什錦湯		755	787
2月24日	週二	胚芽飯	澄汁燒肋骨(炒)	韓式炒年糕(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯	綠豆湯	853	880
2月25日	週三	糙米飯	芝麻茄汁雞柳(炸)	沙茶芹香干片(炒)	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	874	901
2月26日	週四	白米飯	蔥爆豬柳(炒)	西紅柿鮮花椰(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯	豆漿	832	810
2月27日	週五								

【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

營養師：陳育滄
編輯版本 18 1639

午餐秘書：

學務主任：

校長：

今日菜單：



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

屏東縣屏東市明正國中 115年1-2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: 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	1月0日星期六				1月0日星期六				1月1日星期四				1月2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			
主食													白米飯	白米(生)	110	甫洲實業			
	主菜													香酥鐵路大排(炸)	豬排	80	聯華食品有限公司		
		副食一														螞蟻上樹(炒)	粉絲	10	合懋商行
															紅蘿蔔		10	許永霖	
													高麗菜	35	許永霖				
蔬菜													有機蔬菜	絞肉	5	永聯食品有限公司			
														醬油	適量	漢家醬園股份有限公司			
														有機蔬菜	75	王重鈞			
湯													筍絲肉絲湯	薑蒜	適量	陳藝芳			
														桶筍絲	25	合懋商行			
														香菜	5	葉素惠			
甜湯																			
水果					水果				水果				水果						
豆漿					豆奶				豆奶				豆奶						
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			
	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)		
	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)		
	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)		
熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)	777.1			

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 115年1-2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	1月5日 星期一				1月6日 星期二				1月7日 星期三				1月8日 星期四				1月9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	義式鐵板麵	鐵板麵	350	品森食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	南洲實業	白米飯	白米(生)	110	南洲實業					
		麥片(生)	15	南洲實業		絞肉	30	品森食品股份有限公司		糙米(生)	15	南洲實業													
主菜	(炸) 酥魚丁	魚丁	80	國寶水產行	古早味滷豬腳	豬腳	55	和豐食品有限公司	(卡) 炸 (拉) 腿 (仁) * 1 排	雞排(骨)	125	大發興家禽行	沙茶豬柳	沙茶	適量	合懋商行	炭烤肉片	肉片	75	和豐食品有限公司					
		地瓜條	25	和豐食品有限公司		肉角	45	和豐食品有限公司		青花菜	20	和豐食品有限公司		豬柳	80	和豐食品有限公司		洋蔥	20	許永霖		青蔥	適量	許永霖	
						紅蔥片	適量	合懋商行																	
副食一	(炒) 番茄炒蛋	番茄	25	許永霖	肉片(炒) 炒甘藍	肉片	15	和豐食品有限公司	起司奶酥餐包	餐包	40	立辰食品	客家小炒	肉絲	5	和豐食品有限公司	日式關東煮	紅蘿蔔	10	許永霖					
		青蔥	適量	許永霖		紅蘿蔔	10	許永霖						芹菜	15	許永霖		白蘿蔔	35	許永霖					
		雞蛋	50	吳昭蛋行		高麗菜	55	許永霖						青蔥	適量	許永霖		玉米(非基改)	15	明祥行					
		洋蔥	35	許永霖										豆干(非基改)	40	千珍豆腐行		豆皮(非基改)	4	千裕味素餐食材料					
蔬菜	季節時蔬	青菜	90	許永霖	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	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	馬鈴薯濃湯	玉米(非基改)	10	明祥行	肉骨茶湯	龍骨	10	和豐食品有限公司	味噌湯	海帶芽(濕)	20	許詠修	菇蛋花湯	香菇干	0	合懋商行	粉絲肉絲湯	粉絲	10	合懋商行					
		雞蛋	10	吳昭蛋行		肉骨茶包	適量	合懋商行		小魚乾	3	合懋商行		雞蛋	20	吳昭蛋行		肉絲	1	和豐食品有限公司					
		馬鈴薯	10	許永霖		白蘿蔔	25	許永霖		味噌	適量	合懋商行		大白菜	25	許永霖		香菜	適量	葉素惠					
		紅蘿蔔	20	許永霖										紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	35	許永霖					
甜湯	冬瓜燻小餐糕	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜燻小餐糕	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜燻小餐糕	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜燻小餐糕	冬瓜塊	適量	合懋商行	冬瓜燻小餐糕	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					
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	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)	6.2	6.0		全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	7.8	7.8		全穀雜糧類(份)	5.5	5.5		全穀雜糧類(份)	6.2	5.7					
		豆魚蛋肉類(份)	3.0	2.8		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.9	3.6		豆魚蛋肉類(份)	3.8	2.7					
		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.8	1.5		蔬菜類(份)	1.7	1.5		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.9	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)	813.4	778.1	熱量(大卡)	749.7	733.2	熱量(大卡)	1035.4	1008.7	熱量(大卡)	842.1	805.7	熱量(大卡)	876.9	759.4											

營養師：陳育滄

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 115年1-2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	1月12日星期一				1月13日星期二				1月14日星期三				1月15日星期四				1月16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	夜市肉燥米糕	白米(生)	110	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業	燕麥飯	白米(生)	95	甫洲實業					
						胚芽(生)	15	甫洲實業						絞肉	15	依群食品有限公司					燕麥(生)	15	甫洲實業		
主菜	高麗菜麻油雞(煮)	高麗菜	25	許永霖	(炸酥雞)	雞丁(純肉)	80	廣登有限公司	(滷)客家封肉	冬瓜	30	許永霖	蒜蒜韓式炸	雞丁(骨)	120	大發興家畜行	(滷)古早味肉燥	絞肉	55	依群食品有限公司	絞肉	55	依群食品有限公司		
		雞丁(骨)	80	大發興家畜行		地瓜粉	適量	廣登有限公司		肉角	75	華聯食品工業股份有限公司		洋蔥	15	許永霖		洋蔥	25	許永霖		醬油	適量	廣登有限公司	
		杏鮑菇	15	許永霖		青蔥	適量	許永霖						芝麻	適量	合懋商行									
						洋蔥	15	許永霖																	
副食一	鐵板紅茶炒蛋(炒)	紅蘿蔔	35	許永霖	肉末燒豆腐(燴)	青蔥	適量	許永霖	(烤)菠蘿麵包*1	菠蘿麵包	35	蟻群食品行	(煮)香菇肉羹	肉絲	10	華聯食品工業股份有限公司	(煮)日式照燒豚排	紅蘿蔔	15	許永霖	紅蘿蔔	15	許永霖		
		雞蛋	55	吳昭蛋行		洋蔥	15	許永霖						大白菜	40	許永霖		洋蔥	15	許永霖		肉片	70	依群食品工業股份有限公司	
						豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行						鮮筍絲	15	許永霖									
						紅蘿蔔	10	許永霖						香菇乾絲	適量	合懋商行									
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖	季節時蔬	青菜	80	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	85	許永霖	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		薑蒜	適量	陳藝芳	
湯	鮮筍龍骨湯	鮮筍絲	20	許永霖	玉米海結湯	玉米粒(非基改)	15	明祥行	番茄蛋花湯	番茄	35	許永霖	四神湯	四神中藥包	適量	合懋商行	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	35	許永霖	肉絲	5	依群食品工業股份有限公司		
		龍骨	10	華聯食品工業股份有限公司		海帶結	15	許詠修		雞蛋	10	吳昭蛋行		龍骨	10	華聯食品工業股份有限公司									
						紅蘿蔔	15	許永霖		高麗菜	30	許永霖													
										蒜片	適量	陳藝芳													
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	熱量	熱量(嗎咄)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咄)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咄)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咄)	營養供應比例	年級	熱量	熱量(嗎咄)						
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	6.9			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)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	3.7				
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.6			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)				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		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)	741.4			熱量(大卡)	790.3			熱量(大卡)	908.4			熱量(大卡)	739.7			熱量(大卡)	974.1		熱量(大卡)	974.1				

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 115年1-2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x

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	1月19日星期一				1月20日星期二				1月21日星期三				1月22日星期四				1月23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	鍋燒麵	麵食	350	兆森食品股份有限公司	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業					
		麥片(生)	15	甫洲實業																					
主菜	(白炸) * 1 雞腿	雞腿	125	*****	(椒粒) 肉片	黑胡椒粒	適量	合懋商行	(炸) * 1 雞腿	雞腿(骨)	125	*****	(紅蔥) 油雞	雞丁(骨)	90	大發興家禽行	B B Q 丁(滴) 肋排	紅蘿蔔	20	許永霖	蔥爆木須雞丁	紅蘿蔔	30	許永霖	
						肉片	70	*****		地瓜粉	適量	廣發有限公司		紅蔥片	適量	合懋商行		白蘿蔔	55	*****		中排肉	20	*****	
						洋蔥	40	許永霖								洋蔥		35	許永霖						
副食一	(蒜香) 鮮菇高麗	香菇	10	許永霖	(花椰) 翅小腿	青花菜	25	*****	肉末(燴) 紹子腐	豆腐(非基改)	70	千珍豆腐行	(翡翠) 蒸蛋	雞蛋	50	吳昭蛋行	蔥爆木須雞丁	乾木耳	適量	合懋商行	蔥爆木須雞丁	洋蔥	25	許永霖	
		紅蘿蔔	10	許永霖		翅小腿	40	*****		洋蔥	25	許永霖		青蔥	適量	許永霖		雞丁(純肉)	50	*****					
		高麗菜	55	許永霖						絞肉	15	*****		紅蘿蔔	25	許永霖									
		肉絲	18	*****																					
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	80	許永霖	有機蔬菜	有機蔬菜	90	王重鈞	季節時蔬	青菜	85	許永霖	季節時蔬	薑蒜	適量	陳藝芳	
		薑蒜	適量	陳藝芳																					
湯					100% 果汁	果汁	160	天津實業股份有限公司	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	吳昭蛋行	日式味噌湯	海帶芽(濕重)	30	許詠修	金針排骨湯	金針	3	合懋商行	金針排骨湯	龍骨	10	*****	
						肉絲	5	*****		高麗菜	40	許永霖		青蔥	適量	許永霖		高麗菜	15	許永霖					
						高麗菜	40	許永霖		紅蘿蔔	5	許永霖		小魚乾	適量	合懋商行		乾香菇	0	合懋商行					
						紅蘿蔔	5	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	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)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.8			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)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.6			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)	1.8			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)				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)	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)	729.7			熱量(大卡)	745.1			熱量(大卡)	887.1			熱量(大卡)	740.2			熱量(大卡)	765.5			熱量(大卡)	765.5			

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 115年1-2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X

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	2月23日 星期一				2月24日 星期二				2月25日 星期三				2月26日 星期四				2月27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	糙米飯	白米(生)	95	甫洲實業	白米飯	白米(生)	110	甫洲實業						
						胚芽(生)	15	甫洲實業			糙米(生)	15		甫洲實業								
主菜	丁(炒) 香菇脆瓜雞	乾香菇	適量	合懋商行	澄汁燒 (炒) 肋骨	肋排丁	50		芝麻茄汁雞 (炸)	雞柳	70	大發興家禽行	蔥爆豬柳 (炒)	青蔥	適量	許永霖						
		脆瓜	15	合懋商行		肉角	45	坤聯食品工業股份有限公司		洋蔥	40	許永霖		豬柳	90	坤聯食品工業股份有限公司						
		雞丁(骨)	85	大發興家禽行		紅蘿蔔	30	許永霖		芝麻	適量	合懋商行		洋蔥	30	許永霖						
副食一	(炒) 日式柴魚炒蛋	柴魚	適量	合懋商行	韓式 (炒) 炒年糕	韓式辣椒醬	適量	合懋商行	沙茶芹香干片 (炒)	芹菜	15	許永霖	西紅柿鮮花椰 (炒)	番茄	10	許永霖						
		雞蛋	55	吳昭蛋行		年糕條	40	德祥食品行		豆干片(非基改)	40	千珍豆腐行		白花菜	55	坤聯食品有限公司						
		洋蔥	40	許永霖		肉片	15	坤聯食品工業股份有限公司		肉絲	5	坤聯食品工業股份有限公司										
						山東白菜	35	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	95	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	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	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	海芽蔬菜湯	海帶芽(濕)	20	許詠修						
		香菜	適量	葉素惠		雞蛋	5	吳昭蛋行		白蘿蔔	20	許永霖		黃豆芽	15	葉素惠						
		高麗菜	25	許永霖		青蔥	適量	許永霖		肉絲	10	坤聯食品工業股份有限公司		雞蛋	10	吳昭蛋行						
		雞蛋	10	吳昭蛋行																		
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						
		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)			
	全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	7.1	7.6		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3		全穀雜糧類(份)	5.5	6.3			
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.8	2.6		豆魚蛋肉類(份)	3.8	2.6			
	蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	1.5	1.5		蔬菜類(份)	1.9	1.5		蔬菜類(份)	2.1	1.7		蔬菜類(份)	2.1	1.7			
	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)	754.6	783.9		熱量(大卡)	853.2	878.2		熱量(大卡)	874.1	895.9		熱量(大卡)	874.1	895.9		熱量(大卡)	832.2	788.5	熱量(大卡)	832.2	788.5

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