

庠懋 食品企業社
屏東縣屏東市明正國中 115年3月營養午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 註 | 甜湯 | kcal | |
|-------|----|---------------|-------------------|------------------|------|--------------|----|---------------|------|-----|
| | | | | | | | | | 喝熱湯 | 喝甜湯 |
| 3月2日 | 週一 | 麥片飯 | 卡拉胖胖雞翅(炸) | 開陽黃金蛋(炒) | 季節時蔬 | 番茄茸菇湯 | | | 735 | |
| 3月3日 | 週二 | 白米飯 | 椒粒肉片(炒) | 古早味香蛋蒸(蒸) | 季節時蔬 | 高麗菜香菇湯 | | | 785 | |
| 3月4日 | 週三 | 白米飯 | 日式厚切肉排(炸) | 夜市什錦滷味(滷) | 季節時蔬 | 肉絲粉絲湯 | 水果 | | 874 | |
| 3月5日 | 週四 | 薏仁飯 | 菇菇麻油雞(煮) | 蔥爆木須雞丁(炒) | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 | | | 752 | |
| 3月6日 | 週五 | 夜市肉燥米糕 | 蒜香燒翅腿(滷) | 起司餐包(烤)*1 | 季節時蔬 | 蘿蔔肉絲湯 | | | 911 | |
| 3月9日 | 週一 | 麥片飯 | 鐵路大排(滷)*1 | 肉末玉米(炒) | 季節時蔬 | 田園蔬菜湯 | | 芋香地 瓜圓 | 790 | 838 |
| 3月10日 | 週二 | 白米飯 | 阿亮香雞排(炸)*1 | 雙醬豆腐煲(煮) | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 | | | 814 | 863 |
| 3月11日 | 週三 | 白米飯 | 沙沙雞丁(炒) | 香菇肉羹(煮) | 季節時蔬 | 藥膳肉絲湯 | 水果 | | 839 | 880 |
| 3月12日 | 週四 | 薏仁飯 | 蔥爆肉片(炒) | 螞蟻上樹(炒) | 有機蔬菜 | 金針龍骨湯 | | | 771 | 831 |
| 3月13日 | 週五 | 鍋燒麵 | 鹹酥雞拚薯餅(炸) | 五香滷蛋(滷)*1 | 季節時蔬 | 鍋燒什錦湯 | 豆漿 | | 894 | |
| 3月16日 | 週一 | 白米飯 | 炙燒翅小腿(滷)*2 | 老川渝麻辣燙(煮) | 季節時蔬 | 北海道濃湯 | | 764 | | |
| 3月17日 | 週二 | 胚芽飯 | 轟炸雞腿(炸) | 肉末豆腐(燴) | 季節時蔬 | 五行蔬菜湯 | | 798 | | |
| 3月18日 | 週三 | 白米飯 | 沙茶豬柳(炒) | 日式茶碗蒸(蒸) | 季節時蔬 | 香根蘿蔔湯 | 水果 | 860 | | |
| 3月19日 | 週四 | 紅醬義大利麵 | 香酥腿仁排(炸)*1 | 香酥可頌(烤) | 有機蔬菜 | 豆腐海芽湯 | | 847 | | |
| 3月20日 | 週五 | 燕麥飯 | 韓式嫩雞(炒) | 紅蔘玉子蛋(炒) | 季節時蔬 | 酸辣湯 | 牛奶 | 964 | | |
| 3月23日 | 週一 | 日式豚骨拉麵 | 塘揚雞丁(炸) | 芝麻涼拌干片(炒) | 季節時蔬 | 豚骨拉麵湯 | | 綠豆 粉圓 湯 | 771 | |
| 3月24日 | 週二 | 胚芽飯 | 筍乾滷肉(滷) | 番茄炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 四神肉絲湯 | | | 799 | 868 |
| 3月25日 | 週三 | 白米飯 | 蔥鹽水晶雞(煮) | 客家炒冬粉(炒) | 季節時蔬 | 香根玉米湯 | 水果 | | 896 | 942 |
| 3月26日 | 週四 | 白米飯 | 瓜瓜魚丁(炸) | 蔥燒豆腐(煮) | 有機蔬菜 | 蔬菜什錦湯 | | | 768 | 834 |
| 3月27日 | 週五 | 燕麥飯 | 塔香杏鮑雞丁(炒) | 開陽白菜滷(煮) | 季節時蔬 | 蘿蔔龍骨湯 | 果汁 | | 804 | 878 |
| 3月30日 | 週一 | 麥片飯 | 蔥爆豬柳(炒) | 玉米炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 紫菜豆腐湯 | | 852 | | |
| 3月31日 | 週二 | 白米飯 | 剝皮辣椒雞(煮) | 客家小炒(炒) | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯 | | 769 | | |

【庠懋食品企業社】 服務專線：(08)7223875、(08)7223281

營養師：陳育澧

午餐秘書：

學務主任：

校長：

編輯版本 212 853

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 115年3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 | 3月2日星期一 | | | | 3月3日星期二 | | | | 3月4日星期三 | | | | 3月5日星期四 | | | | 3月6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 | 薏仁飯 | 白米(生) | 95 | 甫洲實業 | 夜市肉燥米糕 | 絞肉 | 50 | 恆新肉品有限公司 |
| | | 麥片(生) | 15 | 甫洲實業 | | | | | | | | 薏仁(生) | | 15 | 合懋商行 | 洋蔥 | | 35 | 許永霖 | |
| 主菜 | 翅(炸) 卡拉胖雞 | 三節翅 | 100 | ***** | (炒) 椒肉片 | 黑胡椒粒 | 適量 | 合懋商行 | 排(炸) 日式厚切肉 | 肉排 | 80 | 伊序社食品有限公司 | (煮) 麻油雞 | 杏鮑菇 | 25 | 許永霖 | (酒) 蒜香燒翅腿 | 翅小腿 | 90 | ***** |
| | | | | | | 肉片 | 70 | ***** | | 地瓜粉 | 適量 | 廣榮有限公司 | | 雞丁(骨) | 85 | 大發興家禽行 | | | | |
| | | | | | | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | | | | | | 薑片 | 適量 | 合懋商行 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 玉米塊 | 10 | 明祥行 | | | | |
| 副食一 | (炒) 開陽黃金蛋 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | (蒸) 古早味香蛋蒸 | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | (酒) 夜市什錦滷味 | 紅蘿蔔 | 12 | 許永霖 | (炒) 蔥爆木須雞丁 | 乾木耳 | 適量 | 合懋商行 | (烤) * 1 起司餐包 | 餐包 | 35 | 立辰食品 |
| | | 大白菜 | 55 | 許永霖 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | | | | |
| | | 雞蛋 | 20 | 吳昭蛋行 | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 油豆腐(非基改) | 10 | 千珍豆腐行 | | 雞丁(骨) | 50 | 大發興家禽行 | | | | |
| | | | | | | | | | | 肉片 | 10 | ***** | | | | | | | | |
| 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 | 75 | 王重鈞 | 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 | 番茄薑菇湯 | 大番茄 | 15 | 許永霖 | 高麗菜香菇湯 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | 肉絲粉絲湯 | 肉絲 | 5 | ***** | 海芽蛋花湯 | 海帶芽(濕重) | 30 | 許詠修 | 蘿蔔肉絲湯 | 蘿蔔 | 35 | 許永霖 |
| | | 金針菇 | 10 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 30 | 許永霖 | | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | | 肉絲 | 10 | ***** |
| | | 高麗菜 | 10 | 許永霖 | | 香菇乾絲 | 1 | 合懋商行 | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 肉絲 | 10 | ***** | | 大白菜 | 25 | 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) | |
| | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | | | 全穀雜糧類(份) | 6.0 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.6 | | | 全穀雜糧類(份) | 7.3 | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.7 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.4 | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.7 | | | 蔬菜類(份) | 1.8 | | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | | 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) | 734.5 | | | 熱量(大卡) | 785.2 | | | 熱量(大卡) | 873.6 | | | 熱量(大卡) | 751.7 | | | 熱量(大卡) | 910.8 | | |

營養師：陳育漳

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3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 | 3月9日 星期一 | | | | 3月10日 星期二 | | | | 3月11日 星期三 | | | | 3月12日 星期四 | | | | 3月13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 | 白米飯 | 白米(生) | 110 | 南洲實業 | 薏仁飯 | 白米(生) | 95 | 南洲實業 | 鍋燒麵 | 麵食 | 350 | 合懋商行 | |
| | | 麥片(生) | 15 | 南洲實業 | | | | | | | | 薏仁(生) | | 15 | 合懋商行 | (非意麵) | | | | | |
| 主菜 | (滷) * 1 鐵路大排 | 豬排 | 80 | 庠戀食品企業社 | (阿亮香雞排) * 1 炸香雞排 | 雞排 | 120 | 庠戀食品企業社 | (炒) 沙雞丁 | 雞丁(骨) | 120 | 大發興家禽行 | (炒) 蔥爆肉片 | 洋蔥 | 30 | 許永霖 | (餅) (炸) 鹹酥雞拼薯 | 薯餅 | 30 | 福新食品有限公司 | |
| | | | | | | 青花菜 | 40 | 福新食品有限公司 | | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | | 肉片 | 85 | 庠戀食品企業社 | | 雞丁(純肉) | 70 | 大發興家禽行 | |
| | | | | | | | | | | | 馬鈴薯 | 20 | | 許永霖 | 醬油 | 適量 | | 庠戀食品企業社 | 洋蔥 | 35 | 許永霖 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 適量 | | 許永霖 | | | |
| 副食一 | (炒) 肉末玉米 | 玉米(非基改) | 40 | 明祥行 | (煮) 雙醬豆腐煲 | 豆腐(非基改) | 60 | 千珍豆腐行 | (煮) 香菇肉羹 | 肉絲 | 12 | 庠戀食品企業社 | (炒) 螞蟻上樹 | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | (滷) * 1 五香滷蛋 | 水煮蛋 | 50 | 合懋商行 | |
| | | 絞肉 | 10 | 永新肉品轉賣有限公司 | | 絞肉 | 10 | 永新肉品轉賣有限公司 | | 大白菜 | 40 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 滷包 | 適量 | 合懋商行 | |
| | | 紅蘿蔔 | 25 | 許永霖 | | 豆瓣醬 | 適量 | 合懋商行 | | 鮮筍絲 | 15 | 許永霖 | | 大白菜 | 35 | 許永霖 | | | | | |
| | | 洋蔥 | 30 | 許永霖 | | 胡麻醬 | 適量 | | | 香菇乾絲 | 適量 | 合懋商行 | | 絞肉 | 5 | 永新肉品轉賣有限公司 | | | | | |
| | | | | | | 紅蘿蔔 | 20 | 許永霖 | | | | 紅蘿蔔 | | 10 | 許永霖 | 醬油 | | 適量 | 庠戀食品企業社 | | |
| 蔬菜 | 季節時蔬 | 青菜 | 95 | 許永霖 | 季節時蔬 | 青菜 | 90 | 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 | 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 | 田園蔬菜湯 | 高麗菜 | 20 | 許永霖 | 紫菜蛋花湯 | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | 藥膳肉絲湯 | 藥膳包 | 適量 | 合懋商行 | 金針龍骨湯 | 金針 | 3 | 合懋商行 | 鍋燒什錦湯 | 雞蛋 | 5 | 吳昭蛋行 | |
| | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 紫菜(濕重) | 20 | 永順成行 | | 白蘿蔔 | 30 | 許永霖 | | 龍骨丁 | 適量 | | | 肉絲 | 5 | 庠戀食品企業社 | |
| | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 肉絲 | 10 | 庠戀食品企業社 | | 高麗菜 | 15 | 許永霖 | | 高麗菜 | 40 | 許永霖 | |
| | | 肉絲 | 5 | 庠戀食品企業社 | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | | 5 | 許永霖 | | |
| 甜湯 | 芋香地瓜圓 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | 芋香地瓜圓 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | 芋香地瓜圓 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | 芋香地瓜圓 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | 芋香地瓜圓 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | |
| | | 地瓜圓 | 20 | 福新食品有限公司 | | 地瓜圓 | 20 | 福新食品有限公司 | | 地瓜圓 | 20 | 福新食品有限公司 | | 地瓜圓 | 20 | 福新食品有限公司 | | 地瓜圓 | 20 | 福新食品有限公司 | |
| 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) | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 6.1 | 7.0 | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 6.4 | | 全穀雜糧類(份) | 5.7 | 6.7 | | 全穀雜糧類(份) | 6.0 | 6.9 | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 2.7 | 2.6 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.6 | 3.4 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.9 | 2.6 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.6 | 2.6 | | 豆魚蛋肉類(份) | 4.1 | | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.5 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.5 | | 蔬菜類(份) | 2.0 | 1.7 | | 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.5 | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | | |
| | 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 | | | |
| 熱量(大卡) | 790.4 | 835.5 | 熱量(大卡) | 813.9 | 859.7 | 熱量(大卡) | 839.0 | 874.8 | 熱量(大卡) | 771.0 | 830.6 | 熱量(大卡) | 894.0 | | | | | | | | |

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

屏東縣屏東市明正國中 115年3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 | 3月16日 星期一 | | | | 3月17日 星期二 | | | | 3月18日 星期三 | | | | 3月19日 星期四 | | | | 3月20日 星期五 | | | |
|--------|-----------|----------|-------|------------|-----------|-------------|-------|------------|-----------|-------------|-------|------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|-------------|-------|------------|
| 項目 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(g) | 寶源廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(g) | 寶源廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(g) | 寶源廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(g) | 寶源廠商 | 菜名/烹調法 | 材料 | 每人(g) | 寶源廠商 |
| 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 | 紅醬義大利麵 | 麵食 | 300 | 品在食品開發有限公司 | 燕麥飯 | 白米(生) | 95 | 甫洲實業 |
| | | | | | | 胚芽(生) | 15 | 甫洲實業 | | | | | | 玉米粒/洋蔥/紅蘿蔔 | 30/35/15 | | | 燕麥(生) | 15 | 甫洲實業 |
| 主菜 | (滷)翅小翅 | 翅小腿 | 90 | 品在食品開發有限公司 | (炸)雞腿 | 雞腿(骨) | 125 | 品在食品開發有限公司 | (炒)沙茶豬柳 | 沙茶 | 適量 | 合懋商行 | (香酥)腿仁排 | 腿仁排 | 125 | 品在食品開發有限公司 | (炒)韓式嫩雞 | 雞丁(骨) | 85 | 大發興家禽行 |
| | | | | | | 地瓜粉 | 適量 | 廣發有限公司 | | | | | | 豬柳 | 80 | 品在食品開發有限公司 | | | | |
| 副食一 | (煮)老川滷麻辣燙 | 肉片 | 15 | 品在食品開發有限公司 | (燴)肉末豆腐 | 絞肉 | 10 | 品在食品開發有限公司 | (蒸)日式茶碗蒸 | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | (烤)香酥可頌 | 可頌麵包 | 25 | 蟻群食品行 | (炒)紅蔘玉子蛋 | 紅蘿蔔 | 25 | 許永霖 |
| | | 白蘿蔔 | 25 | 許永霖 | | 豆腐(非基改) | 70 | 千珍豆腐行 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | | | | | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 |
| 蔬菜 | 季節時蔬 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | 季節時蔬 | 豆瓣醬(非基改) | 適量 | 合懋商行 | 季節時蔬 | 紅蘿蔔 | 20 | 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 |
| | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 醬油 | 適量 | 品在食品開發有限公司 | | | | | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | | | |
| 湯 | 北海道濃湯 | 油豆腐(非基改) | 10 | 千珍豆腐行 | 五行蔬菜湯 | | | | 香根蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | 豆腐(非基改) | 豆腐(非基改) | 20 | 千珍豆腐行 | 酸辣湯 | 乾木耳 | 0 | 合懋商行 |
| | | 素北海翅 | 10 | 千珍豆腐行 | | 香菇乾絲 | 0 | 合懋商行 | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 海帶芽 | 25 | 許詠修 | | 肉絲 | 10 | 品在食品開發有限公司 |
| 輔湯 | 水果 | 玉米(非基改) | 20 | 明祥行 | 水果 | 紅蘿蔔 | 20 | 許永霖 | 水果 | 肉絲 | 10 | 品在食品開發有限公司 | 水果 | 海帶芽 | 25 | 許詠修 | 水果 | 豆腐(非基改) | 20 | 千珍豆腐行 |
| | | 太白粉 | 適量 | 廣發有限公司 | | 肉片 | 10 | 品在食品開發有限公司 | | | | | | | | | | | | |
| 豆漿 | 牛奶 | 雞蛋 | 15 | 吳昭蛋行 | 豆奶 | | | | 牛奶 | | | | 牛奶 | | | | 牛奶 | 醬油 | 適量 | 品在食品開發有限公司 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | | | 年級 | 熱量 | | | 年級 | 熱量 | | | 年級 | 熱量 | | | 年級 | 熱量 | | |
| | | 熱量(嗎咭) | | | | 熱量(嗎咭) | | | | 熱量(嗎咭) | | | | 熱量(嗎咭) | | | | 熱量(嗎咭) | | |
| 營養供應比例 | 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) | 6.0 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.8 | | |
| | | 2.7 | | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.3 | |
| 營養供應比例 | 蔬菜類(份) | 1.5 | | | 蔬菜類(份) | 1.5 | | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | | 蔬菜類(份) | 1.5 | | | 蔬菜類(份) | 1.7 | | |
| | | | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | 1.0 | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | |
| 營養供應比例 | 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 | |
| 營養供應比例 | 熱量(大卡) | 764.1 | | | 熱量(大卡) | 797.8 | | | 熱量(大卡) | 860.3 | | | 熱量(大卡) | 846.6 | | | 熱量(大卡) | 964.2 | | |

營養師：陳育淳

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3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: 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 | 3月23日星期一 | | | | 3月24日星期二 | | | | 3月25日星期三 | | | | 3月26日星期四 | | | | 3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 | 日式豚骨拉麵 | 拉麵 | 300 | 永泰食品開發有限公司 | 胚芽飯 | 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 | 燕麥飯 | 白米(生) | 95 | 南洲實業 | | | | | | |
| | | | | | | 胚芽(生) | 15 | 南洲實業 | | | | | | | | | | | | | | 燕麥(生) | 15 | 南洲實業 | | |
| 主菜 | (炸) 塘揚雞丁 | 雞丁(純肉) | 70 | ***** | (滷) 筍乾滷肉 | 筍乾 | 25 | 欣意食品有限公司 | (煮) 蔥鹽水晶雞 | 骨腿丁 | 110 | 大發興家禽行 | (炸) 瓜瓜魚丁 | 地瓜薯條 | 30 | ***** | 丁(炒) 丁香香鮑雞 | 雞丁(少骨) | 110 | 大發興家禽行 | | | | | | |
| | | 杏鮑菇 | 20 | 許永霖 | | 肉角 | 80 | ***** | | 洋蔥 | 35 | 許永霖 | | 魚丁 | 80 | 國寶水產行 | | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (炒) 芝麻涼拌千片 | 芝麻 | 適量 | 合懋商行 | (炒) 番茄炒蛋 | 番茄 | 35 | 許永霖 | (煮) 客家炒冬粉 | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | (煮) 蔥燒豆腐 | 豆腐(非基改) | 60 | 千珍豆腐行 | 開陽白菜滷 | 蝦米 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | |
| | | 豆干片(非基改) | 45 | 千珍豆腐行 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 絞肉 | 5 | ***** | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | | |
| | | 芹菜 | 25 | 許永霖 | | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 25 | 許永霖 | | 洋蔥 | 35 | 許永霖 | 大白菜 | 35 | 許永霖 | | | |
| | | | | | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | 絞肉 | 15 | ***** | | 醬油 | 適量 | ***** | | | | | 鮮筍絲 | 15 | 許永霖 | | | |
| 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 | 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 | 豚骨拉麵湯 | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | 四神肉絲湯 | 四神中藥包 | 適量 | 合懋商行 | 香根玉米湯 | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | 蔬菜什錦湯 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 蘿蔔龍骨湯 | 白蘿蔔 | 30 | 許永霖 | | | | | | |
| | | 海帶 | 20 | 許詠修 | | 肉絲 | 10 | ***** | | 玉米(非基改) | 20 | 明祥行 | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 龍骨 | 5 | ***** | | | | | | |
| | | 龍骨 | 適量 | ***** | | | | | | 肉絲 | 12 | ***** | | 高麗菜 | 25 | 許永霖 | | | | | | | | | | |
| | | 玉米(非基改) | 15 | 明祥行 | | | | | | | | | | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | | | | | 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 | 1 | | 水果 | | | | 水果 | 果汁 | 1 | | | | | | | | |
| 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(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | | | | | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 5.2 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 6.3 | 7.3 | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 6.8 | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | 6.8 | | | | | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 3.3 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.5 | 3.2 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.2 | 2.9 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.9 | 2.8 | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.6 | 2.6 | | | | | | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.8 | | | 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | | 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.6 | | 蔬菜類(份) | 1.9 | 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) | 1.0 | 1.0 | | | | | | | |
| | 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) | 771.4 | | | 熱量(大卡) | 799.1 | 863.2 | | 熱量(大卡) | 895.6 | 936.1 | | 熱量(大卡) | 767.7 | 831.0 | | 熱量(大卡) | 804.4 | 877.0 | | | | | | | |

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

屏東縣屏東市明正國中 115年3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: 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 | 3月30日星期一 | | | | 3月31日星期二 | | | | 4月1日星期三 | | | | 4月2日星期四 | | | | 4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 | 麥片飯 | 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 | (炒) 蔥爆豬柳 | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | (煮) 剝皮辣椒雞 | 剝皮辣椒 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豬柳 | 80 | 庫懋食品企業社 | | 雞丁(骨) | 85 | 大發興家禽行 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 30 | 許永霖 | | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (炒) 玉米炒蛋 | 玉米(非基改) | 25 | 明祥行 | (炒) 客家小炒 | 肉絲 | 5 | 庫懋食品企業社 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | | 芹菜 | 15 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 豆干(非基改) | 40 | 千珍豆腐行 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蔬菜 | 季節時蔬 | 青菜 | 75 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜(濕重) | 20 | 永順成行 | 番茄蛋花湯 | 番茄 | 10 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豆腐(非基改) | 10 | 千珍豆腐行 | | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 雞蛋 | 35 | 吳昭蛋行 | | 高麗菜 | 20 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 蒜片 | 適量 | 陳藝芳 | | | | | | | | | | | | | | |
| 甜湯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | 年級 | 熱量 | 熱量(嗎甜) | 營養供應比例 | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 5.9 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.5 | | | 全穀雜糧類(份) | | | | 全穀雜糧類(份) | | | | 全穀雜糧類(份) | | | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 4.0 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.0 | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | | | |
| | 蔬菜類(份) | 1.3 | | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | | 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) | 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) | | | | 油脂與堅果種子類(份) | | | | | |
| | 熱量(大卡) | 852.1 | | | 熱量(大卡) | 769.4 | | | 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