

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	鹹湯	甜湯		鹹湯 熱量	甜湯 熱量
3/2	一	白米飯	泰式魚丁(炸)	滷味拼盤(滷)	季節 青菜	肉絲蛋花湯			871	
3/3	二	小米飯	洋芋豬腳滷肉 (滷)	四季焗干丁(炒)	有機 青菜	肉骨雞湯			877	
3/4	三	筒仔米糕	爆炒蒜辣雞丁(炒)	脆皮芋頭丸(炸)	季節 青菜	冬瓜肉絲湯		水果	920	
3/5	四	胚芽米飯	沙茶豬排(炒)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節 青菜	玉米濃湯			850	
3/6	五	白米飯	蠔油腿肉(滷)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節 青菜	菜頭肉絲湯			854	
3/9	一	白米飯	墨西哥小棒腿 (炸)	蔥爆高麗菜肉片 (炒)	季節 青菜	金針玉米湯	綠豆湯		872	884
3/10	二	胚芽米飯	泰式打拋肉(炒)	時蔬滷雞(滷)	有機 青菜	什錦湯	綠豆湯		869	894
3/11	三	夜市鐵板麵	里肌燒肉(滷)	秘製滷蛋(滷)	季節 青菜	粉絲湯	綠豆湯	水果	951	955
3/12	四	小米飯	糖醋排骨(炸)	四季豆雞柳(炒)	季節 青菜	紫菜蛋花湯	綠豆湯		886	884
3/13	五	白米飯	麻油雞(煮)	咖哩花椰肉片(煮)	季節 青菜	酸辣湯	綠豆湯	豆漿	961	943
3/16	一	白米飯	轟炸雞腿(炸)	菇菇油豆腐(滷)	季節 青菜	高麗菜肉 絲湯			846	
3/17	二	小米飯	胡椒肉片(炒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機 青菜	海芽豆腐湯			861	
3/18	三	麻醬麵	肉燥油豆腐(滷)	爆漿奶酥餐包 (烤)	季節 青菜	四神湯		水果	918	
3/19	四	胚芽米飯	好彩頭燉肉(滷)	什錦冬粉(炒)	季節 青菜	養生湯			833	
3/20	五	白米飯	韓式嫩雞(炸)	豬柳豆包絲(炒)	季節 青菜	玉米蛋花湯		牛奶	955	
3/23	一	白米飯	脆皮雞排(炸)	麵輪海帶結(滷)	季節 青菜	南瓜濃湯	冬瓜檸檬 小紫蘇		842	860
3/24	二	胚芽米飯	沙茶炒雞(炒)	辦桌肉羹(燴)	有機 青菜	黃瓜肉絲湯	冬瓜檸檬 小紫蘇		822	859
3/25	三	雞肉絲飯	肉排佐烤肉醬(炒)	酥炸薯餅香菇(炸)	季節 青菜	冬瓜湯	冬瓜檸檬 小紫蘇	水果	900	961
3/26	四	小米飯	洋芋咖哩雞(煮)	鮮菇炒肉片(炒)	季節 青菜	白菜豆腐湯	冬瓜檸檬 小紫蘇		831	861
3/27	五	白米飯	蒜泥白肉(煮)	相撲涮涮鍋(煮)	季節 青菜	三絲湯	冬瓜檸檬 小紫蘇	果汁	830	834
3/30	一	白米飯	唐揚雞(炸)	雙蘿滷蛋(滷)	季節 青菜	蕃茄羅宋湯			848	
3/31	二	胚芽米飯	蔥爆肉片(炒)	青花炒雞柳(炒)	有機 青菜	鮮菇排骨湯			860	

※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115年3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	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	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		小米飯	白米 小米	100 20		筒仔米糕	白米 炒料	120 適量		胚芽米飯	白米 胚芽米	100 20		白米飯	白米	120		
副食一	泰式魚丁(炸)	鯊魚	80		洋芋豬腳滷肉(滷)	洋芋 紅蘿蔔 豬肉 豬腳	20 10 70 20		丁爆炒蒜辣雞(炒)	雞胸肉	90		沙茶豬排(炒)	豬大排	120		蠔油腿肉(滷)	骨腿	140	骨少	
副食二	滷味拼盤(滷)	海帶結 豆皮 杏鮑菇 高麗菜	20 30 20 30	非基改	四季焗干丁(炒)	四季豆 豆干	70 30	非基改	脆皮芋頭丸(炸)	青花菜 芋頭丸	70 35		柳小黃瓜炒雞(炒)	小黃瓜 雞里肌肉	70 30		紅蘿蔔炒蛋(炒)	紅蘿蔔 雞蛋	70 30		
副食三	時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、茼蒿	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、茼蒿	80		時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、茼蒿	80			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		
副食四									炒料	乾香菇 乾魷魚 肉絲	適量 適量 10										
湯	肉絲蛋花湯	肉絲 雞蛋	10 20		肉骨雞湯	肉骨茶包 大黃瓜 雞肉	適量 20 20		冬瓜肉絲湯	肉絲 冬瓜	10 20		玉米濃湯	甜玉米 洋蔥 雞蛋	10 10 10	非基改	菜頭肉絲湯	白蘿蔔 肉絲	20 10		
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)	6		全穀雜糧類(份)	6.2		全穀雜糧類(份)	6.5		全穀雜糧類(份)	6.1		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6	
	豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	3.5		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.7		豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.4	
	蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.6		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)	0.0		水果類(份)	0.0		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)	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)	871.0		871.0	877.0		877.0	920.0		920.0		920.0	850.0		850.0		850.0		854.0		854.0	

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115年3月第二週--學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商: 士敏便當

連絡電話: 7361928

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	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	100		夜市鐵板麵	麵條	180	濕	小米飯	白米	100		白米飯	白米	120				
副食一	墨西哥小棒(炸)	翅小腿	140		泰式打拋肉(炒)	九層塔	適量		里肌燒肉(滷)	豬里肌肉	90		糖醋排骨(炸)	排骨	120	軟骨	(煮)油雞	全雞	140				
						洋蔥	10																
						絞肉	90																
						蕃茄	10																
副食二	肉蔥爆片(炒高麗菜)	高麗菜	70		時蔬滷雞(滷)	大白菜	70		秘製滷蛋(滷)	冬瓜	70		四季豆(炒)	四季豆	70		片(煮)咖哩花椰肉	白花椰菜	70				
		肉片	30			雞肉	40			雞蛋	50			雞里肌肉	30			肉片	30				
副食三		深色青菜	80		有機蔬菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80			白色青菜	80		時蔬青菜	白色青菜	80				
		<small>(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)</small>				<small>(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)</small>				<small>(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)</small>				<small>(範例:高麗菜、大白菜、小白菜、小白菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項)</small>				<small>(範例:高麗菜、大白菜、小白菜、小白菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項)</small>					
副食四	綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10		胡椒醬汁	甜玉米	10	非基改	綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10				
		綠豆	10			綠豆	10			金針菇	10			綠豆	10			綠豆	10				
											紅蘿蔔	10											
湯	金針玉米湯	金針菇	10		什錦湯	白蘿蔔	20		粉絲湯	冬粉	5		紫菜蛋花湯	紫菜	適量		酸辣湯	金針菇	10				
		玉米塊	20	非基改		木耳	10			香菇	10	新鮮		雞蛋	20			木耳	10				
						肉絲	5			肉絲	5							筍絲	10				
																		肉絲	10				
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)	6.2	6.4	全穀雜糧類(份)	6	6.4	全穀雜糧類(份)	6.4	6.5	全穀雜糧類(份)	6	6.4	全穀雜糧類(份)	6	6.4	全穀雜糧類(份)	6	6.4					
	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	豆魚蛋肉類(份)	3.9	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3					
	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	2.0	1.7	蔬菜類(份)	1.8	1.7	蔬菜類(份)	1.5	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.5					
	水果類(份)	0.0	0	水果類(份)	0.0	0	水果類(份)	1.0	1.0	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)	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	乳品類(份)	1.0	1	乳品類(份)	1.0	1					
	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	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3					
	熱量(大卡)	872.0	884	熱量(大卡)	869.0	894	熱量(大卡)	951.0	955	熱量(大卡)	886.0	884	熱量(大卡)	961.0	943	熱量(大卡)	961.0	943					

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115年3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	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	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		小米飯	白米 小米	100 20		麻醬麵	麵條 麻醬汁	165 適量	濕	胚芽米飯	白米 胚芽米	100 20		白米飯	白米	120	
副食一	轟炸雞腿	棒棒腿	140		胡椒肉片	肉片 洋蔥	90 20		腐肉燥油豆	油豆腐 豬絞肉	25 90	非基改	肉好彩頭燉	白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉	20 10 90		韓式嫩雞	雞胸肉	75	
副食二	菇菇油豆腐	杏鮑菇 油豆腐 白蘿蔔	20 25 50	非基改	蕃茄炒蛋	蕃茄 雞蛋	70 30		爆漿奶酥餐包	奶酥餐包 小黃瓜	30 70		什錦冬粉	冬粉 木耳 高麗菜	10 20 50	乾	豬柳豆包絲	四季豆 豆包絲 肉絲	70 15 20	非基改
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)	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																				
湯	高麗菜肉絲湯	高麗菜 肉絲	20 10		海芽豆腐湯	裙帶菜 豆腐	適量 20	非基改	四神湯	四神包 雞肉 冬瓜	適量 20 20	骨多	養生湯	枸杞 肉片 杏鮑菇	適量 20 10		玉米蛋花湯	甜玉米 雞蛋	10 10	非基改
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)	6.5		全穀雜糧類(份)	6.6		全穀雜糧類(份)	6.1						
	豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	3.5						
	蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.9		蔬菜類(份)	1.5						
	水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		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)	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)	846.0		熱量(大卡)	861.0		熱量(大卡)	918.0		熱量(大卡)	833.0		熱量(大卡)	955.0							

食譜設計：蔡穎柔

執行秘書：

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115年3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	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	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	新鮮	沙茶炒雞(炒)	全雞	120		肉排佐烤肉醬(炒)	肉排 烤肉醬	100 適量		洋芋咖哩雞(煮)	洋芋 紅蘿蔔 全雞	20 10 100		蒜泥白肉(煮)	大蒜 青蔥 辣椒 肉片	適量 適量 適量 90	
副食二	麵輪(滷) 海帶結	麵輪 海帶結	30 70		辦桌肉羹(燴)	大白菜 木耳 肉絲	60 10 30		酥炸薯餅香菇(炸)	薯餅 香菇	30 70		鮮菇炒肉片(炒)	肉片 杏鮑菇	30 70		相撲涮涮鍋(煮)	甜玉米 美白菇 豆皮 高麗菜	20 20 15 50	非基改 非基改
副食三	時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花	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	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花	80		時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、韭菜花	80	
副食四	小紫蘇 冬瓜檸檬	冬瓜糖 檸檬 山粉圓	10 適量 10	新鮮	小紫蘇 冬瓜檸檬	冬瓜糖 檸檬 山粉圓	10 適量 10	新鮮	小紫蘇 冬瓜檸檬	冬瓜糖 檸檬 山粉圓	10 適量 10	新鮮	小紫蘇 冬瓜檸檬	冬瓜糖 檸檬 山粉圓	10 適量 10	新鮮	小紫蘇 冬瓜檸檬	冬瓜糖 檸檬 山粉圓	10 適量 10	新鮮
湯	南瓜濃湯	南瓜 紅蘿蔔 雞蛋	10 10 10		黃瓜肉絲湯	肉絲 大黃瓜	10 20		冬瓜湯	冬瓜 金針菇	20 10		白菜豆腐湯	大白菜 凍豆腐	20 10	非基改	三絲湯	金針菇 木耳 肉絲	10 10 10	
水果					水果				水果	1			水果				水果			
其他					其他				其他				其他				其他	果汁	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		
	全穀雜糧類(份)	6.1	6.6	全穀雜糧類(份)	6	6.6	全穀雜糧類(份)	6.2	6.7	全穀雜糧類(份)	6.2	6.8	全穀雜糧類(份)	6.2	6.8	全穀雜糧類(份)	6.2	6.8		
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3	豆魚蛋肉類(份)	3.0	3	豆魚蛋肉類(份)	3.0	3	豆魚蛋肉類(份)	3.1	3	豆魚蛋肉類(份)	3.3	3	豆魚蛋肉類(份)	3.3	3		
	蔬菜類(份)	1.6	1.5	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)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.7	1.5		
	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0		
	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	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	3.0	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)	842.0	860	熱量(大卡)	822.0	859	熱量(大卡)	900.0	961	熱量(大卡)	831.0	861	熱量(大卡)	830.0	834						

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115年3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	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	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														
主菜	(唐揚雞)	全雞	140		(蔥爆肉片)	肉片	90														
副菜一	(雙蘿滷蛋)	雞蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔	50 20 50		(青花炒雞柳)	青花菜 雞里肌肉	70 30														
副菜二	時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、非莖菜	80		有機蔬菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、非莖菜	80		時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、非莖菜	80		時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、非莖菜			時蔬青菜	深色青菜 油菜、青江菜、菠菜、非莖菜			
湯	蕃茄羅宋湯	高麗菜 蕃茄 肉絲	20 10 10		鮮菇排骨湯	杏鮑菇 排骨	20 20	骨多													
水果					水果				水果				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)	6		全穀雜糧類(份)	6		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)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.5		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)	1.8		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)		
	水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)		
	乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	0.0		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		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)	848.0		熱量(大卡)	860.0		熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			

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