

庠懋 食品企業社

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月營養午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜一 | 青菜 | 湯 | 註 |
|-------|----|-------|------------|------------|--------------|------|--------|----|
| 5月1日 | 週四 | 白米飯 | 蠔油炒腿丁(炒) | 什錦粉條堡(炒) | 玉米炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 綠豆湯 | |
| 5月2日 | 週五 | 糙米飯 | 香菇爆炒豬柳(炒) | 客家小炒(炒) | 手工花枝丸(炸)*1 | 季節時蔬 | 高麗菜香菇湯 | |
| 5月5日 | 週一 | 薏仁飯 | 滷香雞翅(滷)*1 | 麻油米血(煮) | 肉絲雙花菜(炒) | 季節時蔬 | 東白蛋花湯 | |
| 5月6日 | 週二 | 白米飯 | 蔥爆肉片(炒) | 翡翠蒸蛋(蒸) | 虎皮巧克力蛋糕(烤)*1 | 季節時蔬 | 香根玉米湯 | |
| 5月7日 | 週三 | 胚芽飯 | 糖醋排骨(煮) | 小黃瓜炒甜不辣(炒) | 咖哩魚丸(燴) | 季節時蔬 | 味噌蔬菜湯 | |
| 5月8日 | 週四 | 白米飯 | 三杯雞(炒) | 玉米三色(炒) | 香酥可樂餅(炸)*1 | 季節時蔬 | 芋頭西米露 | |
| 5月9日 | 週五 | 蠔油炒飯 | 紅醬洋芋雞丁(燴) | 日式洋蔥炒蛋(炒) | 滷香干丁(滷) | 季節時蔬 | 香根蘿蔔湯 | |
| 5月12日 | 週一 | 白米飯 | 蘿蔔燒雞(燒) | 海結貢丸燒(燒) | 開陽黃金蛋(炒) | 季節時蔬 | 金針蔬菜湯 | |
| 5月13日 | 週二 | 鍋燒麵 | 塔塔香豬柳(炒) | 椒麻肉絲干片(炒) | 培根雙花菜(炒) | 季節時蔬 | 鍋燒什錦湯 | |
| 5月14日 | 週三 | 糙米飯 | 咖哩雞(燴) | 螞蟻上樹(炒) | 香烤獅子頭(烤)*1 | 季節時蔬 | 紅茶粉圓湯 | |
| 5月15日 | 週四 | 白米飯 | 香酥肉角(炸) | 香嫩豆腐(燴) | 培根高麗菜(炒) | 季節時蔬 | 紅豆湯 | |
| 5月16日 | 週五 | | | | | | | |
| 5月19日 | 週一 | 白米飯 | 鹹水雞丁(炒) | 塔香粉絲(炒) | 紅薯炒蛋(炒) | 季節時蔬 | 香根筍絲湯 | |
| 5月20日 | 週二 | 胚芽飯 | 沙茶豬柳(炒) | 三色麵筋(炒) | 香酥烤薯餅(烤)*1 | 季節時蔬 | 日式味噌湯 | |
| 5月21日 | 週三 | 白米飯 | 玉米菜脯雞(煮) | 地瓜雙薯薯(炸) | 塔香肉絲海茸(炒) | 季節時蔬 | 蔬菜什錦湯 | |
| 5月22日 | 週四 | 糙米飯 | 香酥雞丁(炸) | 香菇肉羹(煮) | 肉末油腐(滷) | 季節時蔬 | 綠豆粉圓湯 | |
| 5月23日 | 週五 | 茄汁炒飯 | 冰糖豬腳(滷) | 火鍋關東煮(煮) | 沙茶白花菜(炒) | 季節時蔬 | 玉米肉絲湯 | 水果 |
| 5月26日 | 週一 | 味島香鬆飯 | 韓式燒雞(燒) | 香根福州丸(煮)*1 | 培根炒玉米(炒) | 季節時蔬 | 金針肉絲湯 | |
| 5月27日 | 週二 | 糙米飯 | 咖哩排肉丁(燴) | 茄汁炒蛋(炒) | 香酥麥克雞塊(炸)*2 | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯 | |
| 5月28日 | 週三 | 胚芽飯 | 蔬菜麻油雞(煮) | 柴魚茶碗蒸(蒸) | 香腸炒青花(炒) | 季節時蔬 | 海芽豆腐湯 | |
| 5月29日 | 週四 | 古早味油飯 | 深海花枝排(炸)*1 | 雙醬豆腐(燴) | 越式炒寬粉(炒) | 季節時蔬 | 冬瓜西谷米 | |
| 5月30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：陳育潼

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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 | 1月0日星期六 | | | | 1月0日星期六 | | | | 5月1日星期四 | | | | 5月2日星期五 | | | | |
|-------------|-------------|----|--------|------------|-------------|--------|-------|------------------|-------------|-----------------|------------|----------------------------|-------------|---------------------------|----------|------------|------|
| | 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) | 91 | 甫洲實業 | 糙米飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 糙米(生) | 12 | 甫洲實業 |
| | 主 菜 | | | | | | | | | 蠔 (油炒) 腿丁 | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | 柳 (炒) 香菇 爆炒 豬 | 香菇干絲 | 適量 | 合懋商行 |
| | | | | | | | | | | | 雞丁(骨) | 75 | 大發興家禽行 | | 洋蔥 | 20 | 許永霖 |
| | | | | | | | | | | | | | 豬柳 | | 60 | 序懋食品企業社 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副 食 一 | | | | | | | | 什 (錦粉) 條堡 | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | (炒) 客家 小炒 | 肉絲 | 5 | 序懋食品企業社 | | |
| | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 芹菜 | 10 | 許永霖 | | |
| | | | | | | | | | 高麗菜 | 30 | 許永霖 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | |
| | | | | | | | | | 絞肉 | 5 | 合懋食品類業有限公司 | | 豆干(非基改) | 40 | 千珍豆腐行 | | |
| | | | | | | | | 醬油 | 適量 | 序懋食品企業社 | | | | 魷魚乾 | 適量 | 合懋商行 | |
| 副 食 二 | | | | | | | | 玉 (米炒) 蛋 | 玉米粒(非基改) | 25 | 明祥行 | (手 炸) 花 枝 丸 | 花枝丸 | 30 | 序懋食品有限公司 | | |
| | | | | | | | | | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | | | | | | |
| | | | | | | | | | 青蔥 | 適量 | 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 | | |
| | | | | | | | | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | | | | | | | | 綠 豆 湯 | 綠豆 | 15 | 合懋商行 | 高 麗 菜 香 菇 湯 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | | |
| | | | | | | | | | 砂糖 | 適量 | 合懋商行 | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | |
| | | | | | | | | | | | | | 香菇乾絲 | 1 | 合懋商行 | | |
| | | | | | | | | | | | | | 肉絲 | 5 | 序懋食品企業社 | | |
| 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 | 高中 | 高中 | 營養供應 比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應 比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應 比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應 比例 | |
| | 全穀雜糧類(份) | | | | 全穀雜糧類(份) | | | | 全穀雜糧類(份) | 6.2 | | | 全穀雜糧類(份) | 4.6 | | | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.4 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | | | |
| | 蔬菜類(份) | | | | 蔬菜類(份) | | | | 蔬菜類(份) | 1.3 | | | 蔬菜類(份) | 1.5 | | | |
| | 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) | | | | |
| | 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 | | | 油脂與堅果種子類(份) | 3.0 | | | |
| 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | | | 熱量(大卡) | 764.1 | | 熱量(大卡) | 754.6 | | | | | | | |

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月第 2 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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 | 5月5日 星期一 | | | | 5月6日 星期二 | | | | 5月7日 星期三 | | | | 5月8日 星期四 | | | | 5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 | 薏仁飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 91 | 甫洲實業 | 胚芽飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 91 | 甫洲實業 | 蠔油炒飯 | 蠔油 | | 合懋商行 | | | |
| | | 薏仁(生) | 12 | 合懋商行 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 白米(生) | 91 |
| 主菜 | (滷) * 1 滷香雞翅 | 三節翅 | 85 | 大發興家禽行 | (炒) * 1 蔥爆肉片 | 洋蔥 | 20 | 許永霖 | (煮) * 1 糖醋排骨 | 中排肉 | 55 | 庫懋食品企業社 | (炒) * 1 三杯雞 | 雞丁(少骨) | 80 | 大發興家禽行 | 丁(燴) * 1 紅醬洋芋雞 | 馬鈴薯 | 35 | 許永霖 | | | |
| | | 醬油 | 適量 | 庫懋食品企業社 | | 肉片 | 80 | 庫懋食品企業社 | | 肉角 | 40 | 庫懋食品企業社 | | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | | 雞丁(骨) | 70 | 大發興家禽行 | | | |
| | | | | | | 醬油 | 適量 | 庫懋食品企業社 | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | 辣椒(干) | 適量 | 合懋商行 | | | | | | | |
| | | | | | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | | | | | 米血 | 10 | 明新食品有限公司 | | | | | | | |
| 副食一 | (煮) * 1 麻油米血 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | (蒸) * 1 翡翠蒸蛋 | 雞蛋 | 50 | 吳昭蛋行 | (炒) * 1 小黃瓜炒甜不 | 小黃瓜 | 35 | 許永霖 | (炒) * 1 玉米三色 | 玉米粒(非基改) | 30 | 明祥行 | 日式洋蔥炒蛋 | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | | |
| | | CAS米血 | 30 | 明新食品有限公司 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 甜不辣 | 20 | 明新食品有限公司 | | 洋蔥 | 20 | 許永霖 | | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 |
| | | 肉片 | 15 | 庫懋食品企業社 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | 柴魚片 | 適量 | 合懋商行 | 柴魚片 | 適量 | 合懋商行 |
| | | | | | | | | | | | | | | 絞肉 | 5 | 長新肉品轉運有限公司 | | | | | | | |
| 副食二 | (炒) * 1 肉絲雙花菜 | 肉絲 | 10 | 庫懋食品企業社 | (烤) * 1 糕虎皮巧克力蛋 | 虎皮蛋糕 | 40 | 曠群食品行 | (燴) * 1 咖哩魚丸 | 咖哩粉 | 適量 | 合懋商行 | (炸) * 1 香酥可樂餅 | 可樂餅 | 30 | 明新食品有限公司 | (滷) * 1 滷香干丁 | 豆干丁(非基改) | 40 | 千珍豆腐行 | | | |
| | | 白花菜 | 30 | 明新食品有限公司 | | | | | | 馬鈴薯 | 20 | 許永霖 | | | | | | | | | | | |
| | | 綠花菜 | 40 | 明新食品有限公司 | | | | | | 魚丸 | 20 | 明新食品有限公司 | | | | | | | | | | | |
| | | 蒜仁 | 適量 | 陳藝芳 | | | | | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 |
| 湯 | 東白蛋花湯 | 大白菜 | 40 | 許永霖 | 香根玉米湯 | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | 味噌蔬菜湯 | 味噌 | 適量 | 合懋商行 | 芋頭西米露 | 芋頭 | 15 | 許永霖 | 香根蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 35 | 許永霖 | | | |
| | | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | | 玉米塊(非基改) | 20 | 明祥行 | | 海帶芽(濕重) | 25 | 許詠修 | | 西谷米 | 10 | 蔡令文 | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 肉絲 | 15 | 庫懋食品企業社 | | 柴魚 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | 肉絲 | 10 | 庫懋食品企業社 | | | |
| 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 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | | | |
| | | 全穀雜糧類(份) | 5.4 | | | 全穀雜糧類(份) | 4.9 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.1 | | | 全穀雜糧類(份) | 7.3 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.0 | | 全穀雜糧類(份) | 5.0 | |
| | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.7 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.6 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.3 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 1.6 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.7 | |
| | | 蔬菜類(份) | 2.3 | | | 蔬菜類(份) | 1.2 | | | 蔬菜類(份) | 1.8 | | | 蔬菜類(份) | 1.1 | | | 蔬菜類(份) | 1.3 | | 蔬菜類(份) | 1.3 | |
| | | 水果類(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) | | | 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) | 758.8 | | 熱量(大卡) | 758.2 | | 熱量(大卡) | 688.3 | | 熱量(大卡) | 773.1 | | 熱量(大卡) | 773.8 | | 熱量(大卡) | 773.8 | | | | | | | |

營養師：陳育滄

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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 | 5月12日星期一 | | | | 5月13日星期二 | | | | 5月14日星期三 | | | | 5月15日星期四 | | | | 5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) | 91 | 甫洲實業 | 鍋燒麵 | 麵食 | 291 | 品品食品股份有限公司 | 糙米飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 91 | 甫洲實業 | | | | | |
| | | | | | | (非意麵) | 合懋商行 | | | | 糙米(生) | 12 | | 甫洲實業 | | | | | | | |
| 主菜 | (燒) 蘿蔔燒雞 | 蘿蔔 | 20 | 許永霖 | 塔塔(炒) 香豬柳 | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | (咖哩) 燴雞 | 雞肉(骨) | 75 | 大發興家畜行 | (炸) 香酥肉角 | 肉角 | 75 | 屏東市上里股份有限公司 | | | | | |
| | | 雞丁(骨) | 80 | 大發興家畜行 | | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | | 咖哩粉 | 適量 | 合懋商行 | | 地瓜粉 | 適量 | 廣登有限公司 | | | | | |
| | | 醬油 | 適量 | 廣登有限公司 | | 豬柳 | 70 | 屏東市上里股份有限公司 | | 馬鈴薯 | 15 | 許永霖 | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | | | 紅蘿蔔 | | 10 | 許永霖 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (燒) 貢丸燒 | 海帶結 | 20 | 許詠修 | 椒麻肉絲干片(炒) | 肉絲 | 5 | 屏東市上里股份有限公司 | 螞蟻上樹(炒) | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | (燴) 香嫩豆腐 | 豆瓣醬 | 適量 | 合懋商行 | | | | | |
| | | 貢丸 | 20 | 翔新食品有限公司 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 醬油 | 適量 | 廣登有限公司 | | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 35 | 許永霖 | | 豆干(非基改) | 40 | 千珍豆腐行 | | 高麗菜 | 30 | 許永霖 | | 豆腐(非基改) | 60 | 千珍豆腐行 | | | | | |
| | | 玉米塊(非基改) | 25 | 明祥行 | | 乾辣椒 | 適量 | 合懋商行 | | 絞肉 | 5 | 泓新食品有限公司 | | 洋蔥 | 10 | 許永霖 | | | | | |
| | | | | | | | | | 醬油 | 適量 | 廣登有限公司 | | | | | | | | | | |
| 副食二 | (炒) 開陽黃金蛋 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 培根(炒) 雙花菜 | 培根 | 5 | 許永霖 | (香烤) 獅子頭*1頭 | 獅子頭 | 35 | 翔新食品有限公司 | 培根(炒) 高麗菜 | 培根 | 10 | 許永霖 | | | | | |
| | | 大白菜 | 55 | 許永霖 | | 青花菜 | 40 | 翔新食品有限公司 | | | | | | 高麗菜 | 50 | 許永霖 | | | | | |
| | | 雞蛋 | 20 | 吳昭蛋行 | | 白花菜 | 30 | 翔新食品有限公司 | | | | | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | |
| | | | | | | 紅蘿蔔 | 5 | 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 | 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 | | | | | |
| 湯 | 金針蔬菜湯 | 金針乾 | 3 | 合懋商行 | 鍋燒什錦湯 | 雞蛋 | 5 | 吳昭蛋行 | 紅茶粉圓湯 | 紅茶包 | 適量 | 合懋商行 | 紅豆湯 | 紅豆 | 25 | 新豐碾米廠 | | | | | |
| | | 高麗菜 | 25 | 許永霖 | | 肉絲 | 5 | 屏東市上里股份有限公司 | | 粉圓 | 10 | 蔡令文 | | 砂糖 | 適量 | 合懋商行 | | | | | |
| | | 肉絲 | 10 | 屏東市上里股份有限公司 | | 高麗菜 | 40 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 紅蘿蔔 | 5 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 魚丸 | 10 | 翔新食品有限公司 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | | |
| | 全穀雜糧類(份) | 4.9 | | | 全穀雜糧類(份) | 4.8 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.7 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.8 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.8 | | 全穀雜糧類(份) | 5.8 |
| | 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.8 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.1 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 |
| | 蔬菜類(份) | 2.6 | | | 蔬菜類(份) | 2.2 | | | 蔬菜類(份) | 1.4 | | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | | 蔬菜類(份) | 1.6 | | 蔬菜類(份) | 1.6 |
| | 水果類(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) | | | 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) | 710.8 | | 熱量(大卡) | 793.4 | | 熱量(大卡) | 712.8 | | 熱量(大卡) | 794.6 | | 熱量(大卡) | 794.6 | | 熱量(大卡) | 794.6 | | | | | |

營養師：陳育滄

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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 | 5月19日星期一 | | | | 5月20日星期二 | | | | 5月21日星期三 | | | | 5月22日星期四 | | | | 5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 | 白米飯 | 白米(生) | 91 | 甫洲實業 | 胚芽飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | 白米飯 | 白米(生) | 91 | 甫洲實業 | 糙米飯 | 白米(生) | 79 | 甫洲實業 | 茄汁炒飯 | 番茄醬 | | 合懋商行 | | | | | |
| | | | | | | | 胚芽(生) | 12 | | 甫洲實業 | | | | | | | | 糙米(生) | 12 | 甫洲實業 | | 白米(生) | 108 | 甫洲實業 | |
| 主菜 | (鹹水雞丁) | 白蘿蔔 | 20 | 許永霖 | (沙茶豬柳) | 沙茶 | 適量 | 合懋商行 | (玉米菜脯雞) | 玉米塊(非基改) | 20 | 明祥行 | (香酥雞丁) | 雞丁(純肉) | 65 | 合懋商行 | (冰糖豬腳) | 冰糖 | 適量 | 合懋商行 | | | | | |
| | | 雞丁(骨) | 80 | 大發興家禽行 | | 豬柳 | 80 | 合懋商行 | | 菜脯 | 適量 | 合懋商行 | | 地瓜粉 | 適量 | 廣發有限公司 | | 豬腳 | 40 | 四喜食品有限公司 | | | | | |
| | | | | | | 油菜 | 25 | 許永霖 | | 雞丁(骨) | 80 | 大發興家禽行 | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | 肉角 | 45 | 合懋商行 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (塔香粉絲) | 粉絲 | 10 | 合懋商行 | (三色麵筋) | 洋蔥 | 20 | 許永霖 | (地瓜雙薯薯) | 地瓜條 | 30 | 翔新食品有限公司 | (香菇肉羹) | 肉絲 | 5 | 合懋商行 | (火鍋關東煮) | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | |
| | | 豆芽菜 | 30 | 葉素惠 | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 馬鈴薯條 | 30 | 翔新食品有限公司 | | 大白菜 | 40 | 許永霖 | | 白蘿蔔 | 25 | 許永霖 | | | | | |
| | | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | | 毛豆 | 10 | 翔新食品有限公司 | | | | 桶筍絲 | | 10 | 合懋商行 | 肉片 | | 10 | 合懋商行 | 肉片 | 10 | 合懋商行 | | | |
| | | 肉絲 | 15 | 合懋商行 | | 麵筋 | 12 | 合懋商行 | | | | 香菇乾絲 | | 適量 | 合懋商行 | 雪枝揚 | | 15 | 翔新食品有限公司 | 雪枝揚 | 15 | 翔新食品有限公司 | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | | | | 紅蘿蔔 | | 10 | 許永霖 | 紅蘿蔔 | | 10 | 許永霖 | 豆皮(非基改) | 10 | 合懋商行 | 豆皮(非基改) | 10 | 合懋商行 |
| 副食二 | (紅荖炒蛋) | 紅蘿蔔 | 45 | 許永霖 | (香酥烤薯餅) | 薯餅 | 35 | 翔新食品有限公司 | (塔香肉絲海草) | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | (肉末油腐) | 絞肉 | 5 | 合懋商行 | (沙茶白花菜) | 白花菜 | 50 | 翔新食品有限公司 | | | | | |
| | | 雞蛋 | 30 | 吳昭蛋行 | | | | 海草 | | 55 | 許詠修 | 油豆腐(非基改) | | 50 | 千珍豆腐行 | 紅蘿蔔 | | 10 | 許永霖 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | |
| | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | | | 肉絲 | | 20 | 合懋商行 | 醬油 | | 適量 | 合懋商行 | 沙茶 | | 適量 | 合懋商行 | 沙茶 | 適量 | 合懋商行 | | | |
| 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 | 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 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | 薑蒜 | 適量 | 陳藝芳 | | |
| 湯 | 香根筍絲湯 | 筍絲 | 25 | 許永霖 | 日式味噌湯 | 海帶芽(濕重) | 30 | 許詠修 | 蔬菜什錦湯 | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 | 10 | 合懋商行 | 玉米肉絲湯 | 玉米塊(非基改) | 20 | 明祥行 | | | | | |
| | | 香菜 | 5 | 葉素惠 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 粉圓 | 10 | 蔡令文 | | 肉絲 | 10 | 合懋商行 | | | | | |
| | | 肉絲 | 10 | 合懋商行 | | 小魚乾 | 適量 | 合懋商行 | | 高麗菜 | 25 | 許永霖 | | 砂糖 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | | | | |
| 營養供應比例 | 年級 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 全穀雜糧類(份) | 高中 | 高中 | | | | | |
| | | 豆魚蛋肉類(份) | 5.1 | 5.0 | | 5.4 | 5.6 | 5.7 | | 5.7 | 5.7 | 5.7 | | 5.7 | 5.7 | 5.7 | | 5.7 | 5.7 | 5.7 | 5.7 | 5.7 | 5.7 | 5.7 | |
| | | 蔬菜類(份) | 2.7 | 3.3 | | 2.2 | 3.4 | 3.2 | | 3.2 | 3.2 | 3.2 | | 3.2 | 3.2 | 3.2 | | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 3.2 |
| | | 水果類(份) | 2.1 | 1.6 | | 1.7 | 1.5 | 1.7 | | 1.7 | 1.7 | 1.7 | | 1.7 | 1.7 | 1.7 | | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 |
| 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) | | | 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 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | | | |
| | | 熱量(大卡) | 729.9 | 750.1 | 704.7 | 794.8 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | 852.2 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

營養師：陳育滄

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年5月第 5 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 1000 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 | 5月26日星期一 | | | | 5月27日星期二 | | | | 5月28日星期三 | | | | 5月29日星期四 | | | | 5月30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 | 味島香鬆飯 | 海島香鬆 | | 合懋商行 | 糙米飯 | 白米(生) | 79 | 南洲實業 | 胚芽飯 | 白米(生) | 79 | 南洲實業 | 古早味油飯 | 白米(生) | 91 | 南洲實業 | | | | | | | |
| | | 白米(生) | 83 | 南洲實業 | | 糙米(生) | 12 | 南洲實業 | | 胚芽(生) | 12 | 南洲實業 | | 油飯配料(紅蔥頭) | | 南洲實業 | | | | | | | |
| 主菜 | (韓式燒雞) | 雞丁(骨) | 70 | 大發興家禽行 | (咖哩排肉丁) | 咖哩粉 | 適量 | 合懋商行 | (煮)蔬菜麻油雞 | 高麗菜 | 35 | 許永霖 | (深炸) * 1 炸花枝排 | 魷魚排 | 65 | 福新食品有限公司 | | | | | | | |
| | | 韓式辣醬 | 適量 | 合懋商行 | | 中排 | 30 | 中華食品工業股份有限公司 | | 米血 | 20 | 福新食品有限公司 | | | | | | | | | | | |
| | | 芝麻 | 適量 | 合懋商行 | | 肉角 | 30 | 中華食品工業股份有限公司 | | 雞丁(骨) | 80 | 大發興家禽行 | | | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 25 | 許永霖 | | 紅蘿蔔 | 15 | 許永霖 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | (煮) * 1 福州丸 | 福州丸 | 30 | 福新食品有限公司 | (炒) 茄汁炒蛋 | 雞蛋 | 45 | 吳昭蛋行 | (蒸) 柴魚茶碗蒸 | 雞蛋 | 55 | 吳昭蛋行 | (燴) 雙醬豆腐 | 豆瓣醬 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | | |
| | | 香菜 | 適量 | 葉素惠 | | 洋蔥 | 15 | 許永霖 | | 柴魚 | 適量 | 合懋商行 | | 醬油 | 適量 | 葉素惠 | | | | | | | |
| | | | | | | 番茄醬 | 適量 | 合懋商行 | | 青蔥 | 適量 | 許永霖 | | 豆腐(非基改) | 70 | 千珍豆腐行 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 絞肉 | 10 | 長興肉品轉業有限公司 | | | | | | | |
| 副食二 | (炒) 玉米 | 培根 | 10 | 許永霖 | (炸) * 2 香酥麥克雞塊 | 麥克雞塊 | 40 | 福新食品有限公司 | (炒) 香腸炒青花 | 香腸 | 15 | 歐鳴鳴有限公司 | (炒) 越式炒寬粉 | 肉絲 | 10 | 中華食品工業股份有限公司 | | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | | | | | 青花菜 | 55 | 福新食品有限公司 | | 寬冬粉 | 20 | 合懋商行 | | | | | | | |
| | | 玉米粒(非基改) | 40 | 明祥行 | | | | | | 紅蘿蔔 | 10 | 許永霖 | | 豆芽菜 | 15 | 葉素惠 | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 10 | 許永霖 | | | | | | | | | | | 九層塔 | 適量 | 葉素惠 | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | |
| 湯 | 金針肉絲湯 | 金針 | 3 | 合懋商行 | 番茄蛋花湯 | 番茄 | 25 | 許永霖 | 海芽豆腐湯 | 海芽(濕重) | 10 | 許詠修 | 冬瓜西谷米 | 冬瓜塊 | 適量 | 合懋商行 | | | | | | | |
| | | 肉絲 | 10 | 中華食品工業股份有限公司 | | 雞蛋 | 10 | 吳昭蛋行 | | 豆腐(非基改) | 15 | 千珍豆腐行 | | 西谷米 | 20 | 蔡令文 | | | | | | | |
| 甜品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | 營養供應比例 | 年級 | 高中 | 高中 | | | |
| | | 全穀雜糧類(份) | 4.7 | | | 全穀雜糧類(份) | 4.8 | | | 全穀雜糧類(份) | 5.1 | | | 全穀雜糧類(份) | 6.6 | | | 全穀雜糧類(份) | 6.6 | | | | |
| | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.3 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 3.1 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.2 | | | 豆魚蛋肉類(份) | 2.2 | | | | |
| | | 蔬菜類(份) | 1.2 | | | 蔬菜類(份) | 1.4 | | | 蔬菜類(份) | 1.9 | | | 蔬菜類(份) | 1.0 | | | 蔬菜類(份) | 1.0 | | | | |
| | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | | |
| | | 乳品類(份) | | | | 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) | 652.2 | | 熱量(大卡) | 719.4 | | 熱量(大卡) | 754.8 | | 熱量(大卡) | 763.7 | | 熱量(大卡) | 763.7 | | | | | | | | | | |

營養師：陳育滢

午餐秘書：

主任：

校長：