庠懋 食品企業社

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年6月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜一	青菜	湯	註
6月2日	週一	麥片飯	蔥爆雞丁(炒)	蔥燒豆腐(燴)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	筍絲肉絲湯	
6月3日	週二	茄汁義大利麵	香酥肉角(炸)	香烤黃金地瓜球(烤)	培根雙花菜(炒)	季節時蔬	藥膳排骨湯	
6月4日	週三	糙米飯	BBQ醬燒雞翅(燒)*1	白菜滷(煮)	海結貢丸燒(燒)	季節時蔬	海芽味噌湯	
6月5日	週四	白米飯	咖哩雞(燴)	楓糖可頌(烤)*1	麻油米血(煮)	季節時蔬	綠豆湯	
6月6日	週五	白米飯	冰糖豬腳(滷)	毛豆炒玉米(炒)	手工水餃(煮)*1	季節時蔬	蔬菜什錦湯	
6月9日	週一	麥片飯	炙燒翅小腿(燒)	日式柴魚炒蛋(炒)	茄汁甜不辣(炒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
6月10日	週二	白米飯	雙蘿排肉丁(滷)	客家小炒(炒)	香烤黃金雞柳條(烤)*1	季節時蔬	金針排骨湯	
6月11日	週三	糙米飯	香酥無骨雞排(炸)*1	香菇肉羹(煮)	客家炒粉絲(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
6月12日	週四	茄汁炒飯	蠔油椒粒豬柳(炒)	肉末油腐(滷)	肉絲青花菜(炒)	季節時蔬	冬瓜紫蘇西谷米	
6月13日	週五	白米飯	紅醬洋芋雞丁(炒)	日式茶碗蒸(蒸)	香酥麥克雞塊(炸)*2	季節時蔬	鍋燒什錦湯	
6月16日	週一	酸辣麵	鹹水雞(煮)	香腸炒高麗菜(炒)	酥烤馬鈴薯(烤)	季節時蔬	酸辣湯	
6月17日	週二	胚芽飯	蔥爆豬柳(炒)	毛豆炒蛋(炒)	香烤手工花枝丸(烤)*1	季節時蔬	番茄蔬菜湯	
6月18日	週三	糙米飯	三杯雞(炒)	小黃瓜炒甜不辣(炒)	茄汁豆腐(燴)	季節時蔬	四神肉絲湯	
6月19日	週四	白米飯	沙茶肉片(炒)	紅蔘滷干丁(炒)	香酥魚柳條(炸)*1	季節時蔬	芋香粉圓湯	
6月20日	週五	燕麥飯	鹹酥雞(炸)	肉片麻辣燙(煮)	塔香肉絲海茸(炒)	季節時蔬	蔬菜味噌湯	
6月23日	週一	白米飯	泰式咖哩雞(燴)	沙茶粉絲(炒)	香酥薯餅(炸)*1	季節時蔬	紅茶珍珠	
6月24日	週二	胚芽飯	蘿蔔燒排肉(燒)	古早味香蛋蒸(蒸)	巧克力餐包(烤)*1	季節時蔬	玉米肉絲湯	
6月25日	週三	糙米飯	香酥虱目魚排(炸)*1	芹香肉絲干片(炒)	紅蔘雙花菜(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	
6月26日	週四	鍋燒雞絲麵	泡菜豬柳(炒)	甘梅地瓜條(烤)	五香滷蛋(滷)*1	季節時蔬	鍋燒什錦湯	
6月27日	週五	白米飯	蜜煮雞丁(煮)	麻婆豆腐(燴)	鐵板肉絲銀芽(炒)	季節時蔬	綠豆薏仁湯	
6月30日	週一							

【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 :陳育湟　　午餐秘書:　　主任:　　校長:

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年6月第 1 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 490 人

＊食材確認合格打∨，不合格打×

供應廠商:庠懋食品企業社 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:庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

6月2日 星期一

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	麥片飯	白米(生)	79	甫洲實業
		麥片(生)	12	甫洲實業
主菜	蔥爆雞丁(炒)	青蔥	適量	許永霖
		雞丁(骨)	90	大發興家禽行
		香油	適量	合懋商行
		洋蔥	20	許永霖
副食一	蔥燒豆腐(燴)	洋蔥	15	許永霖
		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行
		絞肉	10	永新肉品興業有限公司
		紅蘿蔔	10	許永霖
副食二	地瓜雙薯(炸)	馬鈴薯	40	許永霖
		地瓜	30	保證責任彰化縣大城蕃薯生產合作社
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	筍絲肉絲湯	桶筍絲	25	合懋商行
		香菜	5	葉素惠
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
甜湯				
水果				
豆漿				
牛奶				

6月3日 星期二

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	茄汁義大利麵	牛排麵	300	杰森食品開發有限公司
主菜	香酥肉角(炸)	肉角	80	峰榮食品工業股份有限公司
		地瓜粉	適量	廣筌有限公司
副食一	香烤黃金地瓜球(烤)	地瓜球	20	翊新食品有限公司
副食二	培根雙花菜(炒)	培根	5	許永霖
		青花菜	40	翊新食品有限公司
		白花菜	30	翊新食品有限公司
		紅蘿蔔	5	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	藥膳排骨湯	龍骨	適量	峰榮食品工業股份有限公司
		藥膳包	適量	合懋商行
		白蘿蔔	40	許永霖
		枸杞	適量	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月4日 星期三

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	糙米飯	白米(生)	79	甫洲實業
		糙米(生)	12	甫洲實業
主菜	BBQ醬燒雞翅(燒)*1	三節翅	100	沅泰食品有限公司(卜蜂企業社)
副食一	白菜滷(煮)	豬柳	15	峰榮食品工業股份有限公司
		香菇乾絲	5	合懋商行
		大白菜	40	許永霖
		紅蘿蔔	5	許永霖
		桶筍	15	合懋商行
副食二	海結貢丸燒(燒)	貢丸	10	翊新食品有限公司
		肉片	15	峰榮食品工業股份有限公司
		海帶節	10	許詠修
		甜不辣	10	翊新食品有限公司
		紅蘿蔔	15	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	海芽味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修
		味噌	適量	合懋商行
		青蔥	適量	許永霖
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月5日 星期四

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	80	甫洲實業
主菜	咖哩雞(燴)	雞肉(骨)	90	大發興家禽行
		咖哩粉	適量	合懋商行
		馬鈴薯	15	許永霖
		紅蘿蔔	10	許永霖
		洋蔥	15	許永霖
副食一	楓糖可頌(烤)*1	可頌麵包	30	蟻群食品行
副食二	麻油米血(煮)	高麗菜	35	許永霖
		CAS米血	30	翊新食品有限公司
		肉片	15	峰榮食品工業股份有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	綠豆湯	綠豆	15	合懋商行
		砂糖	適量	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月6日 星期五

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	91	甫洲實業
主菜	冰糖豬腳(滷)	冰糖	適量	合懋商行
		豬腳	40	四季旺食品有限公司
		肉角	45	峰榮食品工業股份有限公司
副食一	毛豆炒玉米(炒)	毛豆	15	翊新食品有限公司
		玉米粒(非基改)	40	明祥行
		絞肉	15	永新肉品興業有限公司
副食二	手工水餃(煮)*1	水餃	35	蕭家旻
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	蔬菜什錦湯	紅蘿蔔	10	許永霖
		香菜	適量	葉素惠
		高麗菜	25	許永霖
		雞蛋	10	昊昭蛋行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

營養供應比例

年 級	6/2 高中	6/2 高中	6/3 高中	6/3 高中	6/4 高中	6/4 高中	6/5 高中	6/5 高中	6/6 高中	6/6 高中
全穀雜糧類(份)	5.6		5.7		4.7		7.0		5.5	
豆魚蛋肉類(份)	3.2		2.4		3.2		2.1		3.2	
蔬菜類(份)	1.5		1.9		1.8		1.4		1.3	
水果類(份)										
乳品類(份)										
油脂與堅果種子類(份)	3.0		3.0		3.0		3.0		3.0	
熱量(大卡)	785.1		740.1		731.2		794.6		775.2	

營養師 :陳育湟 午餐秘書: 主任: 校長:

屏東縣屏東市國立屏東女中　114年6月第　2　週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數：　490　人

＊食材確認合格打∨，不合格打×

供應廠商:庠懋食品企業社　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:庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	6月9日星期一			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	麥片飯	白米(生)	79	甫洲實業
		麥片(生)	12	甫洲實業
主菜	炙燒翅小腿(燒)	翅小腿	85	沅泰食品有限公司(卜蜂企業社)
副食一	日式柴魚炒蛋(炒)	柴魚	適量	合懋商行
		雞蛋	50	昊昭蛋行
		洋蔥	35	許永霖
副食二	茄汁甜不辣(炒)	洋蔥	20	許永霖
		甜不辣	40	翊新食品有限公司
		蕃茄醬	適量	合懋商行
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	紫菜蛋花湯	雞蛋	10	昊昭蛋行
		紫菜(濕重)	20	永順成行
		青蔥	適量	許永霖
甜湯				
水果				
豆漿				
牛奶				
營養供應比例		年 級	高中	高中
		全穀雜糧類(份)	5.1	
		豆魚蛋肉類(份)	2.7	
		蔬菜類(份)	1.5	
		水果類(份)		
		乳品類(份)		
		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	714.8	

日期	6月10日星期二			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	91	甫洲實業
主菜	雙蘿排肉丁(滷)	白蘿蔔	25	許永霖
		紅蘿蔔	20	許永霖
		中排肉	50	峰榮食品工業股份有限公司
		肉角	25	峰榮食品工業股份有限公司
副食一	客家小炒(炒)	肉絲	5	峰榮食品工業股份有限公司
		芹菜	10	許永霖
		青蔥	適量	許永霖
		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行
		魷魚乾	適量	合懋商行
副食二	香烤黃金雞柳條(烤)*1	雞柳條	30	翊新食品有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	金針排骨湯	金針	3	合懋商行
		龍骨	10	峰榮食品工業股份有限公司
		高麗菜	15	許永霖
		乾香菇	0	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				
營養供應比例		年 級	高中	高中
		全穀雜糧類(份)	4.6	
		豆魚蛋肉類(份)	2.9	
		蔬菜類(份)	1.5	
		水果類(份)		
		乳品類(份)		
		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	689.5	

日期	6月11日星期三			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	糙米飯	白米(生)	79	甫洲實業
		糙米(生)	12	甫洲實業
主菜	香酥無骨雞排(炸)*1	無骨雞排	70	沅泰食品有限公司(卜蜂企業社)
		地瓜粉	適量	廣荃有限公司
副食一	香菇肉羹(煮)	肉絲	15	峰榮食品工業股份有限公司
		大白菜	40	許永霖
		桶筍絲	15	合懋商行
		香菇乾絲	適量	合懋商行
		紅蘿蔔	10	許永霖
副食二	客家炒粉絲(炒)	粉絲	10	合懋商行
		紅蘿蔔	15	許永霖
		高麗菜	30	許永霖
		絞肉	20	永新肉品興業有限公司
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	蘿蔔肉絲湯	蘿蔔	25	許永霖
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				
營養供應比例		年 級	高中	高中
		全穀雜糧類(份)	5.1	
		豆魚蛋肉類(份)	3.3	
		蔬菜類(份)	2.1	
		水果類(份)		
		乳品類(份)		
		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	769.7	

日期	6月12日星期四			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	茄汁炒飯	番茄醬		合懋商行
		白米(生)	108	甫洲實業
主菜	蠔油椒粒豬柳(炒)	豬柳	75	峰榮食品工業股份有限公司
		洋蔥	20	許永霖
副食一	肉末油腐(滷)	絞肉	10	永新肉品興業有限公司
		油豆腐(非基改)	50	千珍豆腐行
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司
副食二	肉絲青花菜(炒)	肉絲	5	峰榮食品工業股份有限公司
		青花菜	55	翊新食品有限公司
		紅蘿蔔	10	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	冬瓜紫蘇西谷米	西谷米	1	蔡令文
		山粉圓	2	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				
營養供應比例		年 級	高中	高中
		全穀雜糧類(份)	5.4	
		豆魚蛋肉類(份)	3.5	
		蔬菜類(份)	1.6	
		水果類(份)		
		乳品類(份)		
		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	797.7	

日期	6月13日星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	91	甫洲實業
主菜	紅醬洋芋雞丁(炒)	馬鈴薯	30	許永霖
		雞丁(骨)	80	大發興家禽行
		紅蘿蔔	20	許永霖
副食一	日式茶碗蒸(蒸)	雞蛋	50	昊昭蛋行
		青蔥	適量	許永霖
副食二	香酥麥克雞塊(炸)*2	麥克雞塊	40	翊新食品有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	昊昭蛋行
		肉絲	5	峰榮食品工業股份有限公司
		高麗菜	40	許永霖
		紅蘿蔔	5	許永霖
		魚丸	10	翊新食品有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				
營養供應比例		年 級	高中	高中
		全穀雜糧類(份)	4.9	
		豆魚蛋肉類(份)	3.6	
		蔬菜類(份)	1.4	
		水果類(份)		
		乳品類(份)		
		油脂與堅果種子類(份)	3.0	
		熱量(大卡)	763.8	

營養師 :陳育湟　午餐秘書:　主任:　校長:

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年6月第 3 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 490 人

＊食材確認合格打∨，不合格打×

供應廠商:庠懋食品企業社 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:庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

6月16日星期一

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	酸辣麵	麵食	300	杰森食品開發有限公司
主菜	鹹水雞（煮）	雞丁(骨)	90	大發興家禽行
		白蘿蔔	15	許永霖
		青蔥	適量	許永霖
		薑絲	適量	合懋商行
副食一	香腸炒高麗菜（炒）	香腸	15	歐嗨喲有限公司
		高麗菜	50	許永霖
		紅蘿蔔	15	許永霖
副食二	酥烤馬鈴薯（烤）	馬鈴薯	40	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	酸辣湯	乾木耳	0.1	合懋商行
		肉絲	20	峰榮食品工業股份有限公司
		豆腐(非基改)	20	千珍豆腐行
		雞蛋	12	昊昭蛋行
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司
		紅蘿蔔	10	許永霖
甜湯				
水果				
豆漿				
牛奶				

6月17日星期二

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	胚芽飯	白米(生)	79	甫洲實業
		胚芽(生)	12	甫洲實業
主菜	蔥爆豬柳（炒）	青蔥	適量	許永霖
		豬柳	80	峰榮食品工業股份有限公司
		洋蔥	30	許永霖
副食一	毛豆炒蛋（炒）	毛豆	5	翊新食品有限公司
		雞蛋	50	昊昭蛋行
		青蔥	適量	許永霖
		紅蘿蔔	20	許永霖
副食二	香烤手工花枝丸（烤）＊1	魷魚丸	30	翊新食品有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	番茄蔬菜湯	番茄	15	許永霖
		紅蘿蔔	10	許永霖
		高麗菜	15	許永霖
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月18日星期三

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	糙米飯	白米(生)	79	甫洲實業
		糙米(生)	12	甫洲實業
主菜	三杯雞（炒）	雞丁(少骨)	80	大發興家禽行
		九層塔	適量	葉素惠
		辣椒(干)	適量	合懋商行
		米血	10	翊新食品有限公司
副食一	小黃瓜炒甜不辣（炒）	小黃瓜	35	許永霖
		甜不辣	20	翊新食品有限公司
		洋蔥	15	許永霖
副食二	茄汁豆腐（燴）	洋蔥	15	許永霖
		豆腐(非基改)	80	千珍豆腐行
		番茄醬	適量	合懋商行
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	四神肉絲湯	四神中藥包	適量	合懋商行
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月19日星期四

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	91	甫洲實業
主菜	沙茶肉片（炒）	肉片	70	峰榮食品工業股份有限公司
		油菜	20	許永霖
		沙茶醬	適量	合懋商行
副食一	紅蔘滷干丁（炒）	紅蘿蔔	10	許永霖
		豆干(非基改)	40	千珍豆腐行
副食二	香酥魚柳條（炸）＊1	魚柳條	30	國寶水產行
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	芋香粉圓湯	芋頭	10	許永霖
		粉圓	5	蔡令文
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月20日星期五

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	燕麥飯	白米(生)	79	甫洲實業
		燕麥(生)	12	甫洲實業
主菜	鹹酥雞（炸）	雞丁(純肉)	80	沅泰食品有限公司(卜蜂企業社)
		地瓜粉	適量	廣筌有限公司
		青蔥	適量	許永霖
		洋蔥	15	許永霖
副食一	肉片麻辣燙（煮）	肉片	25	峰榮食品工業股份有限公司
		白蘿蔔	25	許永霖
		玉米塊(非基改)	10	明祥行
		高麗菜	20	許永霖
		紅蘿蔔	10	許永霖
		油豆腐(非基改)	10	千珍豆腐行
副食二	塔香肉絲海茸（炒）	九層塔	適量	葉素惠
		海茸	55	許詠修
		肉絲	20	峰榮食品工業股份有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	蔬菜味噌湯	海帶芽(濕重)	20	許詠修
		味噌	適量	合懋商行
		小魚乾	適量	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

營養供應比例

年 級	6/16 高中	6/16 高中	6/17 高中	6/17 高中	6/18 高中	6/18 高中	6/19 高中	6/19 高中	6/20 高中	6/20 高中
全穀雜糧類(份)	5.4		4.6		5.1		5.0		4.7	
豆魚蛋肉類(份)	3.1		3.8		2.8		3.6		3.8	
蔬菜類(份)	1.7		1.7		1.4		1.1		2.2	
水果類(份)										
乳品類(份)										
油脂與堅果種子類(份)	3.0		3.0		3.0		3.0		3.0	
熱量(大卡)	773.7		759.8		719.9		761.6		781.9	

營養師 :陳育湟 午餐秘書: 主任: 校長:

屏東縣屏東市國立屏東女中 114年6月第 4 週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 490 人

＊食材確認合格打∨，不合格打×

供應廠商:庠懋食品企業社 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:庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

6月23日星期一

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	80	甫洲實業
主菜	泰式咖哩雞(燴)	紅蘿蔔	20	許永霖
		馬鈴薯	35	許永霖
		雞丁(骨)	110	大發興家禽行
		洋蔥	15	許永霖
副食一	沙茶粉絲(炒)	粉絲	5	合懋商行
		紅蘿蔔	10	許永霖
		高麗菜	30	許永霖
		絞肉	5	永新肉品興業有限公司
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司
副食二	香酥薯餅(炸)*1	薯餅	30	翊新食品有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	紅茶珍珠	紅茶包	適量	合懋商行
		珍珠	10	蔡令文
甜湯				
水果				
豆漿				
牛奶				

6月24日星期二

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	胚芽飯	白米(生)	79	甫洲實業
		胚芽(生)	12	甫洲實業
主菜	蘿蔔燒排肉(燒)	白蘿蔔	25	許永霖
		紅蘿蔔	20	許永霖
		中排肉	50	峰榮食品工業股份有限公司
		肉角	25	峰榮食品工業股份有限公司
副食一	古早味香蛋蒸(蒸)	雞蛋	50	昊昭蛋行
		青蔥	適量	許永霖
副食二	巧克力餐包(烤)*1	餐包	30	立辰食品
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	玉米肉絲湯	玉米塊(非基改)	20	明祥行
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月25日星期三

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	糙米飯	白米(生)	100	甫洲實業
		糙米(生)	12	甫洲實業
主菜	香酥虱目魚排(炸)*1	虱目魚排	70	國寶水產行
副食一	芹香肉絲干片(炒)	芹菜	15	許永霖
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
		豆干片(非基改)	40	千珍豆腐行
副食二	紅蔘雙花菜(炒)	紅蘿蔔	10	許永霖
		綠花菜	40	翊新食品有限公司
		白花菜	20	翊新食品有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	85	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	田園蔬菜湯	高麗菜	20	許永霖
		香菜	適量	葉素惠
		紅蘿蔔	15	許永霖
		肉絲	5	峰榮食品工業股份有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月26日星期四

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	鍋燒雞絲麵	雞絲麵	58	杰森食品開發有限公司
主菜	泡菜豬柳(炒)	泡菜	5	首爾富企業有限公司
		豬柳	80	峰榮食品工業股份有限公司
		大白菜	30	許永霖
		紅蘿蔔	5	許永霖
副食一	甘梅地瓜條(烤)	地瓜	40	保證責任彰化縣大城蕃薯生產合作社
副食二	五香滷蛋(滷)*1	水煮蛋	50	台灣優良農產運銷有限公司
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	鍋燒什錦湯	雞蛋	5	昊昭蛋行
		肉絲	5	峰榮食品工業股份有限公司
		高麗菜	40	許永霖
		紅蘿蔔	5	許永霖
		魚丸	10	翊新食品有限公司
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

6月27日星期五

項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	貨源廠商
主食	白米飯	白米(生)	91	甫洲實業
主菜	蜜煮雞丁(煮)	洋蔥	15	許永霖
		雞丁(骨)	85	大發興家禽行
副食一	麻婆豆腐(燴)	豆腐(非基改)	60	千珍豆腐行
		絞肉	10	永新肉品興業有限公司
		蔥花	適量	許永霖
		豆瓣醬(非基改)	適量	合懋商行
		醬油	適量	萬家香醬園股份有限公司
副食二	鐵板肉絲銀芽(炒)	豆芽菜	50	葉素惠
		黑胡椒醬	適量	合懋商行
		肉絲	10	峰榮食品工業股份有限公司
		紅蘿蔔	10	許永霖
蔬菜	季節時蔬	青菜	75	許永霖
		薑蒜	適量	陳藝芳
湯	綠豆薏仁湯	綠豆	20	合懋商行
		薏仁	10	合懋商行
		砂糖	適量	合懋商行
甜湯				
水果				
豆奶				
牛奶				

營養供應比例

年級	6/23 高中	6/23 高中	6/24 高中	6/24 高中	6/25 高中	6/25 高中	6/26 高中	6/26 高中	6/27 高中	6/27 高中
全穀雜糧類(份)	5.5		6.4		5.6		3.6		6.1	
豆魚蛋肉類(份)	2.2		2.6		2.9		3.6		2.9	
蔬菜類(份)	1.5		1.2		2.1		1.6		1.5	
水果類(份)										
乳品類(份)										
油脂與堅果種子類(份)	3.0		3.0		3.0		3.0		3.0	
熱量(大卡)	702.2		787.2		781.4		682.8		794.8	

營養師 :陳育湟 午餐秘書: 主任: 校長: