

世敏便當

※世敏便當連續19年獲選評鑑為優良廠商

※每星期三提供有機蔬菜一次

屏東女中4月營養午餐

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

日期	星期	主食	主菜	副食	蔬菜	湯	附註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
4/1	二	蛋炒飯	三杯雞(炒)	關東煮(煮)	香炒麻辣豆包(炒)	季節青菜		5	4	2	3	777
4/2	三	小米飯	筍干豬腳滷肉(滷)	高麗菜炒豆絲(炒)	椒鹽地瓜香菇(煎)	季節青菜		6	3	2	3	762
4/7	一	白米飯	普羅旺斯雞丁(炒)	手工花枝丸(煮)*1	紅燒油豆腐(滷)	季節青菜		5	3	1	3	789
4/8	二	酸辣湯麵	里肌燒肉(滷)	香煎蔥花蛋(煎)	榨菜豆干(炒)	季節青菜		5	4	2	2.4	788
4/9	三	白米飯	洋蔥雞柳(炒)	紐澳良魚條(煎)	塔香海茸(炒)	季節青菜		5	3	2	3	760
4/10	四	小米飯	糖醋排骨(炒)	什錦炒菇(炒)	紫QQ香酥薯餅(炸)*1	季節青菜		5	3	1	3	763
4/11	五	白米飯	香酥小棒腿(炸)	紅蘿蔔麵筋(滷)	燒賣(蒸)*1	季節青菜		6	3	1	3	791
4/14	一	白米飯	剝皮辣椒雞(煮)	肉片粉絲煲(滷)	毛豆炒蛋(炒)	季節青菜		5	4	2	3	793
4/15	二	炒泡麵	香煎肉排(煎)	花枝排(炸)	彩椒什錦菇(炒)	季節青菜		5	3	2	3	766
4/16	三	香鬆飯	洋芋滷肉(滷)	麻辣豆包(滷)	福州丸(煮)	季節青菜		5	3	1	3	789
4/17	四	小米飯	蔥爆雞肉(炒)	咖哩肉絲(煮)	三杯蔬菜百頁豆腐(炒)	季節青菜		5	3	2	3	845
4/18	五	白米飯	天使香雞排(炸)	玉米火腿丁(炒)	什錦滷味(滷)	季節青菜		6	3	2	3	800
4/21	一	白米飯	檸香雞翅(烤)	香韭豆丁肉末(炒)	日式涮涮鍋(煮)	季節青菜		5	4	2	2.8	798
4/22	二	鍋燒拉麵	炭烤肉片(烤)	蔥爆甜不辣(炒)	蒜味香腸(炒)	季節青菜		6	3	2	2.5	788
4/23	三	胚芽米飯	宮保雞丁(炒)	干貝酥(煎)*1	洋蔥炒蛋(炒)	季節青菜		5	4	1	3	797
4/24	四	白米飯	泰式打拋肉(煮)	涼拌海絲(涼拌)	檸檬雞柳條(炸)	季節青菜		5.5	3	2	3	786
4/25	五	白米飯	唐揚雞(炸)	麻辣油豆腐(燴)	手工蚵捲(煎)*1	季節青菜		5.2	3	2	3	797
4/28	一	白米飯	醬燒排骨(滷)	椒鹽天婦羅(炒)	香酥魚(炸)	季節青菜		6	3	2	3	781
4/29	二	茄汁肉醬義大利麵	蒜味嫩雞丁(炒)	香酥扁食(煎)	蒜香四季豆(炒)	季節青菜		6	2	2	3	763
4/30	三	香鬆飯	爆炒椒麻雞(炒)	玉米可樂餅(炸)*1	沙茶豆干丁(炒)	季節青菜		5	3	2	3	788

※本校採用台灣豬肉

屏東縣屏東市屏東女子高級中學

供應人數： 人

供應廠商：世敏便當

供應廠商營養師：蔡穎柔

供應廠商電話：0937386213 陳小姐

日期	3月31日 星期一				4月1日 星期二				4月2日 星期三				4月3日 星期四				4月4日 星期五						
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註				
主食					蛋炒飯	白米	100	濕	小米飯	白米	80												
						炒料	適量			小米	20												
副食一					(三杯雞)	翅腿	120		筍干豬腳滷	豬肉	50												
										豬腳	20												
副食二					(關東煮)	豆包	10	非基改	(炒豆絲)	高麗菜	70												
						白蘿蔔	30			豆包	20	非基改											
						黑輪	10																
						肉片	10																
						米血	20																
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100				
		(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)				(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)				(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)				(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)									
副食四					(炒豆包)	香炒			(煎香菇)	地瓜	25												
						豆包	30	非基改		香菇	50												
						麻辣																	
湯					榨菜肉絲	榨菜	10		味噌豆腐	豆腐	10	非基改											
						肉絲	10			高麗菜	30												
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			年級			年級				年級			年級									
	全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)	4.8		全穀雜糧類(份)	5.6		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)	3.5		豆魚蛋肉類(份)	2.6		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)	1.7		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)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)							
	乳品類(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)							
	脂與堅果種子類(份)			脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)			脂與堅果種子類(份)			脂與堅果種子類(份)							
熱量(大卡)			熱量(大卡)	777		熱量(大卡)	762		熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)								

* 每日供應四菜一湯，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！

* 每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

※本校採用台灣豬肉

屏東縣屏東市屏東女子高級中學

供應人數： 人

供應廠商：世敏便當

供應廠商營養師：蔡穎柔

供應廠商電話：0937386213 陳小姐

日期	4月7日 星期一				4月8日 星期二				4月9日 星期三				4月10日 星期四				4月11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	100		酸辣湯麵	麵條	150	濕	白米飯	白米	100		小米飯	白米	80		白米飯	白米	100				
副食一	丁(炒) 普羅旺斯雞	洋蔥	10	里肌燒肉(滷)	豬里肌肉	90	(炒) 洋蔥雞柳	洋蔥	30	(炒) 糖醋排骨	豬軟骨	90	(炸) 香酥小棒腿	翅腿	100								
		雞丁	60		雞里肌肉	75																	
副食二	(煮) 丸	花枝丸	25	蛋香煎蔥花(煎)	雞蛋	50	條紐澳良魚(煎)	魚條	30	(炒) 什錦炒菇	金針菇	20	筋紅蘿蔔麵(滷)	紅蘿蔔	10								
									高麗菜		40	麵筋		30									
												肉絲		10									
副食三	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜)	100	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜)	100	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜)	100	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜)	100	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜)	100								
副食四	腐紅燒油豆腐(滷)	油豆腐	30	非基改	榨菜豆干(炒)	榨菜	40	(炒) 塔香海茸	九層塔	適量	(煎) 紫薯餅	紫地瓜球	10	1(蒸)燒賣*	燒賣	25							
						豆干	30		非基改	海茸		70	薯餅		35	0.7c							
湯	玉米濃湯	三色豆	5	非基改	酸辣麵湯	黑木耳	10	紫菜蛋花湯	紫菜	適量	鮮菇雞湯	紅茶	適量	紅茶珍珠湯	紅茶	適量							
		洋蔥	10			豬血	10		雞蛋	20		粉圓	5		粉圓	5							
		雞蛋	10			金針菇	10		肉絲	10		二砂糖	10		紅砂糖	10							
						高麗菜	10																
水果				水果			水果			水果			水果			水果							
其他				其他			其他			其他			其他			其他							
營養供應比例	年級			年級			年級			年級			年級			年級			年級				
	全穀雜糧類(份)	5.3		全穀雜糧類(份)	5		全穀雜糧類(份)	5		全穀雜糧類(份)	5		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)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.8		豆魚蛋肉類(份)	3.1		豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.0			
	蔬菜類(份)	1.4		蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.7		蔬菜類(份)	1.2		蔬菜類(份)	1.0		蔬菜類(份)	1.0		蔬菜類(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		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			
	脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	2.4		脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	3.0		脂與堅果種子類(份)	3.0			
熱量(大卡)	789		熱量(大卡)	788		熱量(大卡)	760		熱量(大卡)	763		熱量(大卡)	763		熱量(大卡)	763		熱量(大卡)	791				

*每日供應四菜一湯，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！

*每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

※本校採用台灣豬肉

屏東縣屏東市屏東女子高級中學

供應人數： 人

供應廠商: 世敏便當

供應廠商營養師: 蔡穎柔

供應廠商電話: 0937386213 陳小姐

日期	4月14日 星期一				4月15日 星期二				4月16日 星期三				4月17日 星期四				4月18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															
主食	白米飯	白米	100		炒泡麵	泡麵	100		香鬆飯	白米	100		小米飯	白米	80		白米飯	白米	100				
						炒料	適量			香鬆	適量			小米	20								
副食一	剝皮辣椒雞(煮)	翅腿	100		香煎肉排(煎)	豬里肌肉	90		洋芋滷肉(滷)	洋芋	20		蔥爆雞肉(炒)	雞肉	80		天使香雞排(炸)	雞排	120				
		糯米椒	10																				
副食二	煲肉片粉絲(滷)	冬粉	40		花枝排(炸)	花枝排	35		椒麻豆包(滷)	豆包	15	非基改	咖哩肉絲(煮)	地瓜	20		丁玉米火腿(炒)	火腿	20	0.3p			
		肉片	15								黃金魚蛋	10			玉米粒	50		非基改					
		高麗菜													青豆仁	5							
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100																
		<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: 地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項)</small>									
副食四	毛豆炒蛋(炒)	毛豆	50		彩椒什錦菇(炒)	彩椒	10		福州丸(煮)	福州丸	25		三頁豆腐菜百(炒)	九層塔	適量		什錦滷味(滷)	米血	15				
		雞蛋	10				杏鮑菇	60				疏菜白貝豆腐		20		白蘿蔔		20					
		紅蘿蔔	10													豆皮		10	非基改				
																玉米塊		20	非基改				
湯	豬血湯	酸菜	適量		什錦魚丸湯	高麗菜	20		鮮筍粉絲湯	冬粉	5		蕃茄羅宋湯	番茄	10		綠豆粉角湯	綠豆	5				
		豬血	20				魚丸	5				芹菜		10		粉角		5					
		韮菜	適量				三色豆	5		非基改		肉絲		5		高麗菜		10		二砂糖	10		
水果				水果				水果				水果	1			水果							
其他				其他				其他				其他				其他							
營養供應比例	年級				年級																		
	全穀雜糧類(份)	5			全穀雜糧類(份)	5			全穀雜糧類(份)	5.3			全穀雜糧類(份)	5.4			全穀雜糧類(份)	5.9					
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	3.1			豆魚蛋肉類(份)	2.8					
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7					
	水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)	1.0			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					
	脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0					
熱量(大卡)	793			熱量(大卡)	766			熱量(大卡)	789			熱量(大卡)	845			熱量(大卡)	800						

* 每日供應四菜一湯，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！

* 每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

※本校採用台灣豬肉

屏東縣屏東市屏東女子高級中學

供應人數： 人

供應廠商：世敏便當

供應廠商營養師：蔡穎柔

供應廠商電話：0937386213 陳小姐

日期	4月21日 星期一				4月22日 星期二				4月23日 星期三				4月24日 星期四				4月25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	100		鍋燒拉麵	拉麵	120	濕	胚芽米飯	白米	80		白米飯	白米	100		白米飯	白米	100		
副食一	(烤) 檸香雞翅	檸香雞翅	80		(烤) 炭烤肉片	肉片	80		(炒) 宮保雞丁	雞胸肉	60		(煮) 泰式打拋肉	九層塔	適量		(唐) 炸揚雞	翅腿	100		
							花生	適量			蕃茄	10									
											洋蔥	10									
											絞肉	50									
副食二	(炒) 香茹豆丁	韭菜花	20		(炒) 辣蔥爆甜不	甜不辣	40		(煎) 干貝酥	干貝酥	25		(涼) 涼拌海絲	海根絲	70		(腐) 麻辣油豆	紅蘿蔔	10		
		豆干	20							紅蘿蔔	10					油豆腐		25	非基改		
		絞肉	20																		
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100		
		(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)				(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)				(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)				(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)				(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)			
副食四	(煮) 鍋日式涮涮	甜玉米	20	非基改	(炒) 蒜味香腸	香腸	30		(炒) 洋蔥炒蛋	洋蔥	70		(燴) 頭紅燒獅子	大白菜	15		(手) 工蚵捲	蚵捲	30		
		肉片	10				雞蛋	20			肉丸	25									
		金針菇	20								黑木耳	2									
		高麗菜	30								紅蘿蔔	3									
		豆皮	10	非基改																	
湯	枸杞山藥湯	枸杞	適量		鍋燒什錦	雞蛋	10		海芽豆腐	海芽豆腐	適量		玉米豆薯	甜玉米	15	非基改	冬瓜露	冬瓜糖	10		
		山藥	10				金針菇	20		非基改	豆薯	10				西谷米		20			
		肉絲	5				肉絲	10													
							高麗菜	30													
							玉米	20		非基改											
水果其他				水果其他				水果其他				水果其他				水果其他					
營養供應比例	年級				年級				年級				年級				年級				
	全穀雜糧類(份)	5.2			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.2			
	豆魚蛋肉類(份)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	3.7			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.4			
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7			
	水果類(份)	0.0			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			
	脂與堅果種子類(份)	2.8			脂與堅果種子類(份)	2.5			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			
熱量(大卡)	798			熱量(大卡)	788			熱量(大卡)	797			熱量(大卡)	786			熱量(大卡)	797				

*每日供應四菜一湯，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！

*每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

※本校採用台灣豬肉

屏東縣屏東市屏東女子高級中學

供應人數： 人

供應廠商：世敏便當

供應廠商營養師：蔡穎柔

供應廠商電話：0937386213 陳小姐

日期	4月28日 星期一				4月29日 星期二				4月30日 星期三				5月1日 星期四				5月2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															
主食	白米飯	白米	100		茄汁肉醬義大利麵	麵條	150	濕	香鬆飯	白米	100												
副食一	醬燒排骨(滷)	排骨	100		蒜味嫩雞丁(炒)	雞胸肉	60		爆炒(炒椒麻雞)	翅腿	100												
副食二	羅椒鹽(炒天婦)	甜不辣	40		香酥扁食(煎)	餛飩	30		餅(炸)玉米可樂	玉米奶酥	40												
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100																
		<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: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>					
副食四	香酥魚(炸)	柳葉魚	35		豆(炒)四季	四季豆	70		丁(炒)沙茶豆干	豆干	35	非基改											
湯	粉絲湯	冬粉	5		南瓜濃湯	南瓜	10		菜頭黑輪湯	白蘿蔔	20												
		肉絲	10				洋蔥	10				黑輪	5										
		金針菇	10				三色豆	5		非基改													
							雞蛋	5															
水果				水果				水果					水果										
其他				其他				其他					其他										
營養供應比例	年級				年級																		
	全穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.1			全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)						
	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)						
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)				蔬菜類(份)						
	水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)				水果類(份)						
	乳品類(份)	0.0			乳品類(份)	0.0			乳品類(份)	0.0			乳品類(份)				乳品類(份)						
	脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)	3.0			脂與堅果種子類(份)				脂與堅果種子類(份)						
熱量(大卡)	781			熱量(大卡)	763			熱量(大卡)	788			熱量(大卡)				熱量(大卡)							

* 每日供應四菜一湯，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！

* 每星期附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝！

※本校採用台灣豬肉