

世敏便當

※世敏便當連續19年獲選評鑑為優良廠商

屏東女中6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
6/2	一	白米飯	泡菜肉片(炒)	蕃茄滑蛋(炒)	香酥魚(煎)	季節青菜	榨菜肉絲湯		5	3	2	3	775
6/3	二	黑胡椒鐵板麵	炭烤肉片(炒)	包蛋旗魚黑輪(煎)	蒜香四季豆(炒)	季節青菜	鮮菇雞湯		6	2	2	3	763
6/4	三	香鬆飯	三杯雞(炒)	鱈魚球(煎)*1	關東煮(煮)	季節青菜	味噌豆腐湯		5	3	2	3	788
6/5	四	小米飯	雙蘿豬腳滷肉(滷)	蠔油豆干(炒)	椒鹽地瓜杏鮑菇(炸)	季節青菜	玉米濃湯		6	3	2	3	762
6/6	五	白米飯	脆皮雞腿(炸)	什錦滷味(滷)	螞蟻上樹(炒)	季節青菜	仙草蜜		5	3	2	2.9	797
6/9	一	白米飯	豆乳雞丁(炒)	日式涮涮鍋(煮)	醋溜海茸(炒)	季節青菜	豬血湯		5	4	2	3	793
6/10	二	炒泡麵	椒鹽里肌(煎)	花枝排(煎)	彩椒什錦菇(炒)	季節青菜	什錦魚丸湯		5	3	2	3	826
6/11	三	白米飯	黃金魚塊(炸)	包蛋旗魚黑輪(煎)	韓式年糕總匯(煮)	季節青菜	蕃茄羅宋湯		5	3	2	3	782
6/12	四	胚芽米飯	蔥爆雞肉(炒)	地瓜黃金魚蛋(煮)	泰式炒蛋(炒)	季節青菜	冬瓜湯		5	3	2	3	785
6/13	五	白米飯	天使香雞排(炸)	瓜仔肉燥(滷)	木耳筍絲(炒)	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇		6	3	2	3	800
6/16	一	白米飯	蜜汁雞丁(炒)	熱狗芋丸(炸)	客家小炒(炒)	季節青菜	貢丸湯		5	3	1	3	789
6/17	二	火腿蛋炒飯	香煎小卜肉(煎)	紅燒滷蛋(滷)	翠綠花椰炒雞柳(炒)	季節青菜	粉絲湯		5	4	2	2.4	788
6/18	三	香鬆飯	醬燒排骨(滷)	麻婆豆腐(炒)	花枝丸(煮)*1	季節青菜	紫菜豆腐湯		5	3	2	3	760
6/19	四	小米飯	蠔油滷雞(滷)	玉米三丁(炒)	燒賣(蒸)	季節青菜	酸辣湯		5	3	1	3	763
6/20	五	白米飯	韓式炸雞(炸)	筍干素料(炒)	紫QQ香酥薯餅(煎)	季節青菜	紅茶珍珠湯		6	3	1	3	791
6/23	一	白米飯	里肌燒肉(滷)	麥克雞塊(煎)	蕃茄滑蛋(炒)	季節青菜	枸杞排骨湯		5	4	2	2.8	798
6/24	二	鍋燒拉麵	金黃小棒腿(烤)	椒鹽甜不辣(炒)	茼菜香腸(炒)	季節青菜	鍋燒什錦湯		6	3	2	2.5	788
6/25	三	白米飯	蒜味嫩雞丁(炒)	茄汁豆包(炒)	玉米肉末(炒)	有機青菜	元氣養生湯		5	4	1	3	797
6/26	四	小米飯	筍干扣肉(滷)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	紅燒獅子頭(燴)	季節青菜	冬瓜西米露		5.5	3	2	3	786
6/27	五	白米飯	香酥雞翅(炸)	手工肉丸(煮)*1	肉羹白菜燴(燴)	季節青菜	綜合湯圓		6	3	2	3	783

※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	6月2日 星期一				6月3日 星期二				6月4日 星期三				6月5日 星期四				6月6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	白米飯	白米	100		黑胡椒 鐵板麵	麵條	150	濕	香鬆飯	白米	100		小米飯	白米	80		白米飯	白米	90	
						胡椒醬汁	適量			香鬆	適量			小米	20					
副食一	泡菜 (炒) 肉片	泡菜 肉片	10 80		炭烤 (炒) 肉片	肉	80	2p	(三 (炒) 杯)雞	九層塔 雞肉	適量 100		雙 (肉 (滷) 蘿 豬 腳 滷	豬肉 豬腳 白蘿蔔 紅蘿蔔	50 20 10 10		(脆 (炸) 皮 雞 腿	棒棒腿	140	
副食二	蕃茄 (炒) 滑蛋	雞蛋 蕃茄	20 60		包蛋 (煎) 黑輪 旗魚	旗魚黑輪	40		(鱈 (煎) 魚)球	鱈魚球	30		(蠔 (炒) 油 豆 干	豆干	35	非基改	(什 (滷) 錦 滷 味	豆皮 高麗菜 杏鮑菇 海帶結 韓式年糕	10 40 20 20 10	非基改
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 每週不可供 應重覆品項	100		時蔬 青菜	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	100		時蔬 青菜	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	100		時蔬 青菜	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	100		時蔬 青菜	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	100	
副食四	(煎) 香酥魚	香酥魚	35		豆 (蒜 (炒) 香 四 季	四季豆	70		(關 (煮 (東)煮	油豆腐 白蘿蔔 黑輪 米血 甜玉米	20 20 20 20 20	非基改	(杏 (炸) 鮑)菇 椒鹽 地瓜	地瓜 杏鮑菇	25 50		(螞 (炒) 蟻 上 樹	高麗菜 芹菜 木耳 冬粉	10 10 5 10	乾
湯	榨菜 湯 肉絲	榨菜 肉絲	10 5		鮮 菇 雞 湯	高麗菜 雞肉 金針菇	20 10 10		味 噌 豆 腐 湯	豆腐 高麗菜	10 30		玉 米 濃 湯	三色豆 洋蔥 雞蛋	5 10 10	非基改	仙 草 蜜	二砂糖 仙草	10 20	
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)	5			全穀雜糧類(份)	5.9			全穀雜糧類(份)	5.1			全穀雜糧類(份)	5.6			全穀雜糧類(份)	5.4		
	豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.0		
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	2.0		
	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		
	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)	2.9		
	熱量(大卡)	775			熱量(大卡)	763			熱量(大卡)	788			熱量(大卡)	762			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	6月9日 星期一				6月10日 星期二				6月11日 星期三				6月12日 星期四				6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	90		炒泡麵	泡麵	100		白米飯	白米	90		胚芽米飯	白米	100		白米飯	白米	100	
						炒料	適量							胚芽米	20					
副食一	豆乳雞丁(炒)	雞胸肉	60		椒鹽里肌(煎)	豬里肌肉	90		黃金魚塊(炸)	魚塊	70		蔥爆雞肉(炒)	雞肉	80		天使香雞排(炸)	雞排	120	
副食二	鍋日式涮涮(煮)	白蘿蔔	30		花枝排(煎)	花枝排	35		包蛋旗魚(煎)	旗魚黑輪	40		地瓜魚蛋(煮)	地瓜	20		瓜仔肉燥(滷)	醃製花瓜	適量	
		甜玉米	20	非基改										黃金魚蛋	10			豬絞肉	50	
		豆皮	15	非基改																
		杏鮑菇	15																	
		米血	20																	
副食三	時蔬青菜	深色青菜(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重覆品項)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100	
副食四	醋溜海茸(炒)	海茸	60		菇彩椒什錦(炒)	彩椒	10		韓式年糕(煮)	泡菜	15		泰式炒蛋(炒)	洋蔥	50		木耳筍絲(炒)	木耳	10	
						杏鮑菇	60			年糕	15			雞蛋	10			筍絲	60	
										豆皮	15	非基改		紅蘿蔔	10					
										玉米塊	20	非基改								
										金針菇	10									
湯	豬血湯	酸菜	適量		什錦魚丸湯	高麗菜	20		蕃茄羅宋湯	芹菜	5		冬瓜湯	冬瓜	20		小紫蘇	冬瓜糖	10	
		豬血	20			魚丸	5			番茄	10			排骨	20	骨多		山粉圓	5	
		韮菜	適量			三色豆	5	非基改		高麗菜	10							檸檬	適量	
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)	5			全穀雜糧類(份)	5			全穀雜糧類(份)	5.2			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)	3.0			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)	2.3			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7		
	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		
	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)	826			熱量(大卡)	782			熱量(大卡)	785			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	6月16日 星期一				6月17日 星期二				6月18日 星期三				6月19日 星期四				6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	80		火腿蛋炒飯	白米	100		香鬆飯	白米	100		小米飯	白米	80		白米飯	白米	90	
						炒料	適量			香鬆	適量			小米	20					
副食一	蜜汁雞丁(炒)	洋蔥 雞丁	10 60		香煎小卜肉(煎)	肉片	70		醬燒排骨(滷)	排骨	70		蠔油滷雞(滷)	腿肉	80		韓式炸雞(炸)	雞肉	100	
副食二	熱狗芋丸(炸)	熱狗 芋頭丸	20 35		紅燒滷蛋(滷)	雞蛋	50		麻婆豆腐(炒)	三色豆 豆腐	5 70	非基改	玉米三丁(炒)	玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁	50 10 10	非基改	筍干素料(炒)	筍干 素味皮絲	70 適量	非基改
副食三	時蔬青菜	深色青菜 (範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重複品項)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100	
副食四	客家小炒(炒)	芹菜 魷魚 豆干 肉絲	30 適量 40 10	非基改	雞柳綠花椰炒(炒)	雞柳 花椰菜	15 40		花枝丸(煮)	花枝丸	25		燒賣(蒸)	燒賣	25		薯餅Q香酥(煎)	紫薯 紫地瓜球 薯餅	10 35	0.25c 0.7c
湯	貢丸湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 貢丸	15 5 10		粉絲湯	冬粉 肉絲 金針菇	10 10 5		紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐	適量 20	非基改	酸辣湯	筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 雞蛋 肉絲	20 5 10 10 5		紅茶珍珠湯	紅茶 粉圓 紅砂糖	適量 5 10	
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)	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		
	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		
	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		
	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)	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		
	熱量(大卡)	789			熱量(大卡)	788			熱量(大卡)	760			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	6月23日 星期一				6月24日 星期二				6月25日 星期三				6月26日 星期四				6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	100		鍋燒拉麵	拉麵	120	濕	白米飯	白米	100		小米飯	白米	80		白米飯	白米	100	
														小米	20					
副食一	里肌燒肉 (滷)	豬里肌肉	90		金黃小棒腿 (烤)	翅腿	100		蒜味嫩雞丁 (炒)	雞胸肉	60		筍干扣肉 (滷)	筍干	10		香酥雞翅 (炸)	雞翅	120	
														豬肉	70					
副食二	麥克雞塊 (煎)	麥克雞塊	20	0.5p	辣椒鹽甜不 (炒)	甜不辣	40		茄汁豆包 (炒)	豆包	15		蛋紅蘿蔔炒 (炒)	雞蛋	30		手工肉丸 (煮)*	手工肉丸	25	
														紅蘿蔔	50					
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 每週不可供應重覆品項)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100		時蔬青菜	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)	100	
副食四	蕃茄滑蛋 (炒)	番茄	30		韭菜香腸 (炒)	韭菜	適量		玉米肉末 (炒)	三色豆	60	非基改	頭紅燒獅子 (燴)	大白菜	15		肉羹白菜 (燴)	肉羹	10	
		雞蛋	50			香腸	25			豬絞肉	10			肉丸	25			大白菜	30	
														黑木耳	2			木耳	10	
														紅蘿蔔	3			紅蘿蔔	10	
																		脆筍	10	
湯	枸杞排骨湯	枸杞	適量		鍋燒什錦湯	雞蛋	10		元氣養生湯	枸杞	適量		冬瓜西米露	冬瓜糖	10		綜合湯圓	湯圓	15	0.5c
		菜頭	10			金針菇	20			美白菇	20			西谷米	10					
		排骨	20	骨多		肉絲	10			雞肉	10									
						高麗菜	30													
						貢丸	10													
						玉米	20	非基改												
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				全穀雜糧類(份)		5.5	
	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		豆魚蛋肉類(份)		3.0	
	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		蔬菜類(份)		1.5	
	蔬菜類(份)		1.5		蔬菜類(份)		1.5		蔬菜類(份)		1.2		蔬菜類(份)		1.6		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		油脂與堅果種子類(份)		3.0	
	油脂與堅果種子類(份)		2.8		油脂與堅果種子類(份)		2.5		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)		783	
	熱量(大卡)		798		熱量(大卡)		788		熱量(大卡)		797		熱量(大卡)		786					

*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