

屏東縣東寧國小111年10月第一週學生午餐食譜設計表

供應人數：701人+10備份 (份數的備份+30)

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材 食材供應商:芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	10月3日 星期一				10月4日 星期二				10月5日 星期三				10月6日 星期四				10月7日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	
主食	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	茄汁肉醬麵	牛排麵	154	108	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50	
						糙米	22	15		絞肉	63	42		糙米	22	15					
副食一	蒜頭雞	雞腿丁	82	55	BBQ魚丁	新鮮魚丁	119	80	小	玉米粒	15	10	南瓜紅燒雞丁	雞腿丁	82	55	黑胡椒肉片	肉片	82	55	
		高麗菜	33	22		洋蔥	15	10		三色豆	7	5		南瓜	27	18		洋蔥	18	12	
		蒜仁		0.6		青椒	7	5				紅蘿蔔		12	8	紅蘿蔔		7	5		
						紅椒	6	4								黑胡椒醬		-	2桶		
						素蠔油		1桶													
						糖		適量													
						柴魚片		1包													
						素蠔油+糖+水煮, 再加入柴魚片熬煮															
副食二	泰式冬粉	寬冬粉	13	9	豆皮黃瓜	豆皮	9	6	小兔包*1	小兔包	30	740粒	鮮菇炒蛋	雞蛋	42	28	白菜炒甜不辣	白	黑輪片CAS	18	12
		豆芽菜	30	20		大黃瓜	61	42				金針菇		12	8	大白菜		51	34		
		韭菜	4	3.0		紅蘿蔔	7	5				香菇		9	6	紅蘿蔔		6	4		
		肉片	9	6.0								洋蔥		12	8						
		泰式醬		2桶								紅蘿蔔		7	5						
副食三	時蔬	油菜	75	50	時蔬	青江菜	72	50					時蔬	鵝白菜	75	50	時蔬	有機蔬菜	75	50	
		木耳	4	3.0		枸杞		1包				薑絲		-	0.2						
						蒜碎		0.8													
湯類	紫菜豆腐湯	豆腐	15	10	味噌蔬菜湯	大白菜	29	20	菇菇濃湯	香菇	9	6	白菜魚丸湯	虱目魚丸	9	6	蘿蔔龍骨湯	白	蘿蔔	33	22
		紫菜-包		2		金針菇	6	4		雞蛋	15	10		小白菜	27	18		龍骨	9	6	
						鮑魚菇	4	3		馬鈴薯	27	18		金針菇	6	4		肉絲	4	3	
						紅蘿蔔	-	2		紅蘿蔔	12	8		冬菜	-	2包					
				0.5		味噌		2盒		蒜碎		0.4		蒜碎		0.8		湯	蒜碎		0.8
水果				水果				水果	季節水果		701份	水果	ATP豆漿		701份	水果					
其他	其他			其他				其他				其他				其他					
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135			
	全穀雜糧類(份)	5.4	378	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	6.6	463	全穀雜糧類(份)	4.8	337	全穀雜糧類(份)	4.8	333	全穀雜糧類(份)	4.8	333			
	豆魚蛋肉類(份)	2.2	164	豆魚蛋肉類(份)	2.2	165	豆魚蛋肉類(份)	2.2	168	豆魚蛋肉類(份)	2.7	201	豆魚蛋肉類(份)	2.5	186	豆魚蛋肉類(份)	2.5	186			
	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	2.1	52	蔬菜類(份)	0.3	8	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.9	47	蔬菜類(份)	1.9	47			
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0			
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0			
熱量		713	熱量		667	熱量		833	熱量		713	熱量		701							

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 **林恭揮**

主任：

教師兼總務主任 **林恭揮**

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 **劉富連**

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

屏東縣東寧國小111年10月第二週學生午餐食譜設計表

供應人數：701人+10備份 (份數的備份+30)

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商：芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	10月10日 星期一				10月11日 星期二				10月12日 星期三				10月13日 星期四				10月14日 星期五							
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)				
主食					糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	100	35	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50				
						糙米	22	15			肉絲	45		30		糙米		22	15					
												雞蛋		30	20									
副食一					五味醬雞丁	雞腿丁	84	56	泡菜蛋炒飯	洋蔥	12	8	梅汁雞腿*1	雞腿	120	740支	筍乾豬腳	肉丁	57	39				
						地瓜	33	22			高麗菜	45		30		梅子-包			1包		豬腳	41	28	
						醬油	-	1桶			紅蘿蔔	10		7							筍乾	22	15	
						香油	-	1桶			蔥	1		1							蒜仁	-	0.6	
						番茄醬	-	1罐			泡菜			2桶										
						白醋	-	1桶																
						糖	-	少許																
副食二					絲瓜肉片	肉片	9	6	0				肉燥蒸蛋	雞蛋	61	41	杏鮑菇炒花菜	杏鮑菇	13	9				
						絲瓜	75	50			絞肉	4		3		青花菜		60	40					
						米粉	6	4			紅蘿蔔絲			2		紅蘿蔔		7	5					
副食三					時蔬	空心菜	75	50	時蔬	莧菜	75	50	時蔬	大陸妹	75	50	時蔬	有機蔬菜	75	50				
																油蔥酥			1包					
湯類					海芽蛋花湯	雞蛋	15	10	黃瓜龍骨湯	大黃瓜	37	25	紅燒蔬菜湯	高麗菜	27	18	綜合甜湯圓	小湯圓	13	9				
						乾海帶芽	-	1包			龍骨	9		6		番茄		12	8		綠豆	22	15	
											肉絲	9		6		金針菇		7	5		薏仁	3	2	
											蒜碎			0.6		香菇		6	4		蒜碎		0.8	
							蒜碎			0.8						蒜碎			0.2					
水果				水果				其他	季節水果		701份	其他				水果								
其他				其他												其他								
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135						
	全穀雜糧類(份)	4.8	337	全穀雜糧類(份)	5.3	374	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	6.0	419						
	豆魚蛋肉類(份)	2.1	158	豆魚蛋肉類(份)	2.3	173	豆魚蛋肉類(份)	2.1	156	豆魚蛋肉類(份)	2.7	205	豆魚蛋肉類(份)	2.7	205	豆魚蛋肉類(份)	2.4	180						
	蔬菜類(份)	1.9	46	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	1.8	45	蔬菜類(份)	1.3	32	蔬菜類(份)	1.3	32	蔬菜類(份)	1.8	44						
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0						
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0						
	熱量		677	熱量		719	熱量		711	熱量		687	熱量		687	熱量		779						

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 **林恭揮**

主任：

教師兼 **林恭揮**
總務主任

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 **劉富連**

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

屏東縣東寧國小111年10月第三週學生午餐食譜設計表

供應人數：701人+10備份（份數的備份+30）

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商：芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	10月17日 星期一				10月18日 星期二				10月19日 星期三				10月20日 星期四				10月21日 星期五						
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)			
主食	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	拉麵	拉麵	100	105	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50			
						糙米	22	15		肉片	63	42		糙米	22	15							
								虱目魚丸		13	9												
副食一	京醬豬柳	豬柳	82	55	地瓜咖哩雞	雞腿丁	81	54	鍋燒拉麵	高麗菜	7	5	油蔥雞丁	雞腿丁	82	55	香酥魚丁	新鮮魚丁	119	80			
		洋蔥	18	12		地瓜	12	8		高麗菜	7	5		白蘿蔔	30	20		米血	18	12			
		紅蘿蔔	7	5		紅甜椒	12	8		金針菇	6	4		蔥	-	1		地瓜丁	15				
		蔥	-	1		青椒	1	0.6		鮑魚菇	4	3											
		甜麵醬		2桶		咖哩粉		2盒		紅蘿蔔	67	45											
											柴魚片	-		1包									
副食二	玉米干丁	豆乾丁	18	12	培根黃瓜	培根	13	9	奶皇包*1	奶皇包	30	740粒	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋	48	32	西魯肉	肉絲	13	9			
		玉米粒	45	30		大黃瓜	60	40			紅蘿蔔	33		22	大白菜	52		35					
		毛豆	7	5		紅蘿蔔	7	5			蔥	-		3	紅蘿蔔	7		5					
																		蝦皮	-	0.6			
副食三	時蔬	高麗菜	75	50	時蔬	青江菜	75	50					時蔬	莧菜	75	50	時蔬	有機蔬菜	75	50			
		紅蘿蔔	4	3		蝦皮	-	0.6							小魚乾	0.6							
		木耳	3	2																			
湯類	泡菜馬鈴薯湯	馬鈴薯	27	18	榨菜肉絲湯	榨菜絲	18	12	0				味噌湯	豆腐	15	10	關東煮	白蘿蔔	22	15			
		鮑魚菇	7	5		肉絲	4	3							乾海帶芽	1		1	玉米塊	18	12		
		肉絲	4	3											味噌	2盒			油豆腐	9	6		
		泡菜	7	5											柴魚片	-		1包	海帶結	4	3		
水果	蒜碎		0.8	水果	蒜碎		0.8	水果	蒜碎		0.4	水果	鮮奶		701份	水果	蒜碎		0.8				
其他				其他				其他				其他				其他							
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	2.5	113	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135					
	全穀雜糧類(份)	5.3	373	全穀雜糧類(份)	4.7	330	全穀雜糧類(份)	6.0	420	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	5.2	366	全穀雜糧類(份)	5.2	366					
	豆魚蛋肉類(份)	2.9	219	豆魚蛋肉類(份)	2.0	153	豆魚蛋肉類(份)	2.1	154	豆魚蛋肉類(份)	2.8	210	豆魚蛋肉類(份)	2.6	195	豆魚蛋肉類(份)	2.6	195					
	蔬菜類(份)	1.2	31	蔬菜類(份)	1.7	43	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.6	40					
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0					
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1	120	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0					
	熱量		757	熱量		661	熱量		787	熱量		817	熱量		735								

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

教師兼午餐秘書 林恭揮

主任：

教師兼總務主任 林恭揮

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 劉富連

屏東縣東寧國小111年10月第四週學生午餐食譜設計表

供應人數：701人+10備份 (份數的備份+30)

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商: 芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	10月24日 星期一				10月25日 星期二				10月26日 星期三				10月27日 星期四				10月28日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	
主食	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	雜蛋肉末粥	白米	100		糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50	
						糙米	22	15		絞肉	54	36		糙米	22	15					
副食一	義式肉片	肉片	82	55	三杯雞	雞腿丁	84	56	滷雞排*1	高麗菜	52	35	滷雞排*1	雞排	120	740片	油蔥滷肉燥	絞肉	76	51	
		洋蔥	18	12		油豆腐	22	15		香菇	9	6		九層塔	-	1		洋蔥	22	15	
		紅蘿蔔	7	5		薑片	-	1包		玉米粒	15	10						紅蘿蔔	12	8	
		番茄	12	8		醬油	-	1桶		紅蘿蔔	12	8						油蔥酥	-	2包	
		義式香料	-	1包		米酒	-	少許													
						麻油	-	1桶													
副食二	炒雙色花菜	白花菜	39	26	洋蔥炒蛋	雞蛋	51	34	餡餅*1	CAS餡餅	30	740粒	麻婆豆腐	豆腐	67	45	福州丸*1	CAS福州丸	30	730粒	
		青花菜	30	20		洋蔥	30	20			絞肉	9		6	高麗菜	30		20			
		紅蘿蔔	7	5		蔥	4	3			蔥花			0.6	香菇	4		3			
		木耳	4	3											紅蘿蔔	4		3			
																芹菜			0.6		
副食三	時蔬	小白菜	52	35	時蔬	青江菜	75	50	時蔬	高麗菜	75	50	時蔬	有機蔬菜	75	50					
		薑絲	-	0.2		沙茶醬	-			紅蘿蔔絲	3	2									
						-	1包	香菇		4	3										
湯類	針菇紫菜肉絲湯	金針菇	7	5	冬瓜龍骨湯	冬瓜	37	25	扁蒲蛋花湯	雞蛋	15	10	冬瓜茶綠豆湯	綠豆	27	18					
		紫菜-包	0	2包		龍骨	9	6		扁蒲	30	20		冬瓜磚	-	1包					
		肉絲	4	3		肉絲	4	3													
		蒜碎		0.6						蒜碎		0.3		蒜碎		0.6					
水果					蒜碎		0.8		季節水果		701份										
其他				其他				其他				其他				其他					
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135			
	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	5.7	397	全穀雜糧類(份)	4.6	322	全穀雜糧類(份)	5.6	390						
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	186	豆魚蛋肉類(份)	3.2	243	豆魚蛋肉類(份)	2.1	156	豆魚蛋肉類(份)	4.1	311	豆魚蛋肉類(份)	2.1	159						
	蔬菜類(份)	1.8	44	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	0.7	18	蔬菜類(份)	1.0	26	蔬菜類(份)	1.5	37						
	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						
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0						
熱量		680	熱量		729	熱量		706	熱量		794	熱量		721							

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 林恭揮

主任：

教師兼總務主任 林恭揮

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 富連

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

屏東縣東寧國小111年10月第五週學生午餐食譜設計表

供應人數：701人+10備份 (份數的備份+30)

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商: 芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	10月 31 日 星期一				月 日 星期二				月 日 星期三				月 日 星期四				月 日 星期五			
項目	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	
主食	白米飯	白米	71	50																
副食一	麵輪燒雞	雞腿丁	84	56																
		紅蘿蔔	22	15																
		麵輪	9	6																
副食二	玉米蛋	雞蛋	45	30																
		玉米粒	27	18																
		紅蘿蔔	7	5																
副食三	時蔬	小白菜	75	50																
		薑絲	-	0.2																
湯類	茶壺湯	金針菇	9	6																
		豆皮	9	6																
		白蘿蔔	27	18																
		海帶結	6	4																
水果				水果				水果				水果	蒜碎		0.8	水果				
其他	其他			其他				其他				其他				其他				
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135		
	五穀類(份)	4.8	337	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	2.6	183	五穀類(份)	4.6	322	五穀類(份)	4.7	329	五穀類(份)	4.7	329		
	豆魚肉蛋類(份)	3.2	239	豆魚肉蛋類(份)	3.0	224	豆魚肉蛋類(份)	2.0	149	豆魚肉蛋類(份)	3.1	234	豆魚肉蛋類(份)	2.4	177	豆魚肉蛋類(份)	2.4	177		
	蔬菜類(份)	1.6	39	蔬菜類(份)	1.1	28	蔬菜類(份)	0.3	9	蔬菜類(份)	1.4	35	蔬菜類(份)	1.4	36	蔬菜類(份)	1.4	36		
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0		
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0		
	熱量		750	熱量		702	熱量		536	熱量		726	熱量		677	熱量				

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 林恭揮

主任：

教師兼總務主任 林恭揮

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 劉富連

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。