

庠工懋之食品企業社
屏東縣九如國小 107年4月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	註	湯
4月2日	一	白米飯(蔬食日)	泡菜油腐(炒)	蔥花炒蛋(炒)	季節時蔬		日式味噌湯
4月3日	二	白米飯	香根紅燒肉(燒)	蒜片肉絲青菜(炒)	季節時蔬	水果	皇帝豆大骨湯
4月4日	三						
4月5日	四						
4月6日	五						
4月9日	一	白米飯(蔬食日)	三杯杏鮑菇(炒)	鮮蔬滷蛋(滷)	季節時蔬		鮮蔬什錦湯
4月10日	二	白米飯	古早味肉燥(滷)	洋芋雞肉球*2(炸)	季節時蔬	水果	甜薯蛋花湯
4月11日	三	燕麥飯	BBQ檸檬烤雞翅*1(烤)	香根蕃茄蛋(炒)	季節時蔬		片香蘿蔔湯
4月12日	四	白米飯	鹹酥雞天婦羅(炸)	日式火鍋(煮)	有機蔬菜		玉米鮮蔬湯
4月13日	五	胚芽飯	蔥爆麻油肉片(炒)	扁魚白菜(炒)	季節時蔬		紫菜蛋花湯
4月16日	一	白米飯(蔬食日)	翡翠蒸蛋(蒸)	沙茶青花菜(炒)	季節時蔬		片香蘿蔔湯
4月17日	二	鐵板麵	蒜苗煲鮮豬排*1(滷)	義式蘑菇醬(燴)	季節時蔬	水果	番茄蛋花湯
4月18日	三	糙米飯	椒鹽肉片(炒)	茶葉蛋(滷)	季節時蔬		田園蔬菜湯
4月19日	四	白米飯	滷香雞排(滷)	白菜肉末獅子頭*1(煮)	有機蔬菜		鮮蔬豆腐湯
4月20日	五	胚芽飯	黑胡椒豬柳(炒)	魷魚花椰菜(炒)	季節時蔬		香根甜薯湯
4月23日	一	白米飯(蔬食日)	蛋炒洋蔥(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬		薑絲海芽湯
4月24日	二	糙米飯	泰式打拋肉(炒)	肉片炒鮮蔬(炒)	季節時蔬	水果	玉米濃湯
4月25日	三	白米飯	客家紅蔥雞(煮)	蘿蔔福州丸*1(煮)	季節時蔬		鮮瓜肉絲湯
4月26日	四	胚芽飯	咖哩雞(燴)	肉末玉米(炒)	有機蔬菜	牛奶	蘿蔔龍骨湯
4月27日	五	白米飯	冰糖豬腳(滷)	肉絲白菜(炒)	季節時蔬		薑絲蛤蠣湯
4月30日	一	白米飯(蔬食日)	鮮蔬燒魚蛋(燒)	蛋炒紅薯(炒)	季節時蔬		香根什錦湯

屏東縣九如國小 107年4月第 8 週學生午餐食譜(自設廚房)

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	4月2日星期一				4月3日星期二				4月4日星期三				4月5日星期四				4月6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(蔬食日)	白米(生)	120		白米飯	白米(生)	120																	
主菜	泡菜油腐(炒)	泡菜	25		香根紅燒肉(燒)	香菜	適量																	
		油豆腐(非基改)	65			肉角	90																	
		醬油	適量			醬油	適量																	
						洋葱	15																	
副食一	蔥花炒蛋(炒)	雞蛋	70		蒜片肉絲青菜(炒)	肉絲	25																	
		青蔥	適量			季節時蔬	60																	
						蒜仁	適量																	
青菜	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100																	
		:青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃菜.四季豆.小黃				:青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃菜.四季豆.小黃																		
						薑/蒜	適量																	
湯	日式味噌湯	海帶芽(濕)	50		皇帝豆大骨湯	皇帝豆	30																	
		雞蛋	10			大骨	適量																	
		青蔥	適量			香菜	適量																	
水果				水果	1			水果				水果					水果							
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶					牛奶							
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5					
	豆魚肉蛋類(份)約	2.6	2.7		豆魚肉蛋類(份)約	3.3	3.4		豆魚肉蛋類(份)約	0.1	0.1		豆魚肉蛋類(份)約	0.1	0.1		豆魚肉蛋類(份)約	0.1	0.1					
	蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約	0.1	0.1		蔬菜類(份)約	0.1	0.1		蔬菜類(份)約	0.1	0.1					
	水果類(份)約				水果類(份)約	1.0	1.0		水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約							
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約							
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5					
	熱量	681.5	749.0		熱量	790.2	857.7		熱量	440.0	507.5		熱量	440.0	507.5		熱量	440.0	507.5					

營養師:陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣九如國小107年4月第 9 週學生午餐食譜(自設廚房)

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	4月9日星期一				4月10日星期二				4月11日星期三				4月12日星期四				4月13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 (蔬食日)	白米(生)	120		白米飯	白米(生)	120		燕麥飯	白米(生)	100		白米飯	白米(生)	120		胚芽飯	白米(生)	100		胚芽(生)	20				
主菜	三杯杏鮑菇 (炒)	杏鮑菇	80		古早味肉燥 (滷)	絞肉	80		翅*1 (烤) B B Q 檸檬烤雞	雞翅(骨)	95		鹹酥雞天婦羅 (炸)	雞丁(骨)	120		蔥爆麻油肉片 (炒)	青蔥	適量		片	麻油	適量			
		醬油	適量			洋蔥	20			檸檬汁/魚露	適量			地瓜	10			甜不辣	10			肉片	65			
		薑片	適量			紅蘿蔔	10			芝麻	適量			胡椒粉	適量			地瓜粉	適量							
						醬油	適量																			
副食一	鮮蔬滷蛋 (滷)	鮮蔬	20		* 洋芋雞肉球 (炸)	洋芋	30		香根蕃茄蛋 (炒)	香菜	適量		日式火鍋 (煮)	紅蘿蔔	20		扁魚白菜 (炒)	扁魚	適量			白菜	70			
		雞蛋	60			雞肉	35			番茄	20			玉米塊(非基改)	30											
		滷包	適量			玉米粉	適量			雞蛋	50			白蘿蔔	50											
														小肉片	20											
青菜	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		x: 青江菜, 油菜, 菠菜, 茼蒿, 地瓜葉, 小黃菜, 四季豆, 小黃菜					
						青江菜, 油菜, 菠菜, 茼蒿, 地瓜葉, 小黃菜, 四季豆, 小黃菜				有機蔬菜																
						薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量											
湯	鮮蔬什錦湯	蔬菜	30		甜薯蛋花湯	甜薯	20		片香蘿蔔湯	片菜	適量		玉米鮮蔬湯	玉米粒(非基改)	15		紫菜蛋花湯	紫菜(濕)	50			雞蛋	10			
		白蘿蔔	20			雞蛋	10			鮮蔬	15			青蔥	適量											
		玉米粒(非基改)	5			蔬菜	20																			
水果			水果	1		水果		水果			水果		水果		水果											
牛奶			牛奶			牛奶		牛奶			牛奶		牛奶		牛奶											
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6							
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5											
	豆魚肉蛋類(份)約	1.1	1.2		豆魚肉蛋類(份)約	3.5	3.6		豆魚肉蛋類(份)約	3.0	3.1		豆魚肉蛋類(份)約	3.0	3.1											
	蔬菜類(份)約	2.5	2.6		蔬菜類(份)約	1.5	1.6		蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約	1.9	2.0											
	水果類(份)約				水果類(份)約	1.0	1.0		水果類(份)約				水果類(份)約													
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約													
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5											
	熱量	584.3	651.8		熱量	797.6	865.1		熱量	711.5	779.0		熱量	709.1	776.6		熱量	647.9	715.4							

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣九如國小 107年4月第 10 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商:摩懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	4月16日星期一				4月17日星期二				4月18日星期三				4月19日星期四				4月20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 (蔬食日)	白米(生)	120		鐵板麵	鐵板麵條	120		糙米飯	糙米(生)	20		白米飯	白米(生)	120		胚芽飯	白米(生)	100		胚芽(生)	20		
		雞蛋	80			蒜苗	適量			肉片	90			雞排	110			黑胡椒	豬柳條	90			豬柳條	90
主菜	翡翠蒸蛋 (蒸)	翡翠鮮蔬	15		* 1 (滴) 蒜苗煲鮮豬排	豬排	90		椒鹽肉片 (炒)	胡椒鹽	適量		(滴) 滷香雞排	滷包	適量		(炒) 豬柳	黑胡椒醬	適量					
		醬油	適量			洋蔥	40			醬油	適量													
副食一	沙茶青花菜 (炒)	沙茶醬	適量		義式蘑菇醬 (燴)	蘑菇	20		茶葉蛋 (滴)	滷包	適量		頭 * 1 (煮) 白菜肉末獅子	白菜	25		(炒) 魷魚花椰菜	魷魚	30		花椰菜	60		
		青花菜	65			絞肉	25			雞蛋	55			洋蔥	30			蒜仁	適量					
副食二	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		青江菜.油菜.菠菜			
		ex:青江菜.油菜.菠菜.莧菜.地瓜葉.小白菜.菜豆.四季豆.小黃瓜				薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量		薑/蒜	適量		菜豆.四季豆.小白菜
湯	片香蘿蔔湯	片菜	適量		番茄蛋花湯	番茄	35		田園蔬菜湯	高麗菜	10		鮮蔬豆腐湯	鮮蔬	10		香根甜薯湯	甜薯	15					
		白蘿蔔	60			雞蛋	15			白蘿蔔	5			豆腐(非基改)	20			香菜	適量		排骨	10		
水果					水果	1		水果				水果					水果							
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶					牛奶							
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	
	豆魚肉蛋類(份)約	1.5	1.6		豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7		豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7		豆魚肉蛋類(份)約	1.4	1.5		豆魚肉蛋類(份)約	2.8	2.9		豆魚肉蛋類(份)約	2.8	2.9	
	蔬菜類(份)約	2.3	2.4		蔬菜類(份)約	1.5	1.6		蔬菜類(份)約	1.6	1.7		蔬菜類(份)約	1.7	1.8		蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約	1.8	1.9	
	水果類(份)約				水果類(份)約	1.0	1.0		水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約			
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約			
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5	
熱量	605.3	672.8	熱量	804.4	871.9	熱量	747.9	815.4	熱量	585.7	653.2	熱量	692.9	760.4										

營養師:陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣九如國小 107年4月第 11 週學生午餐食譜(自設廚房)

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	4月23日星期一				4月24日星期二				4月25日星期三				4月26日星期四				4月27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 (蔬食日)	白米(生)	120		糙米飯	糙米(生)	20		白米飯	白米(生)	120		胚芽飯	白米(生)	100		白米飯	白米(生)	120					
						白米(生)	100																	
主菜	蛋炒洋蔥 (炒)	雞蛋	75		泰式打拋肉 (炒)	絞肉	65		客家紅蔥雞 (煮)	紅蔥片	適量		(燴)雞	雞肉(骨)	110		冰糖豬腳 (滷)	冰糖	適量					
		洋蔥	20				蠔油	適量				土雞切(少骨)		110				豬腳	100					
							九層塔	適量				醬油		適量				馬鈴薯	30			肉角	30	
							大蒜	適量										紅蘿蔔	20					
副食一	客家小炒 (炒)	肉絲	60		肉片炒鮮蔬 (炒)	肉片	20		* 蘿蔔福州丸 (煮)	芹菜	5		肉末玉米 (炒)	玉米粒(非基改)	50		肉絲白菜 (炒)	肉絲	20					
		辣椒(干)	適量				當季時蔬	60				絞肉		20				白菜	60					
		芹菜	適量				蒜仁	適量				玉米粉		適量				洋蔥	15			蒜仁	適量	
		青蔥	適量									白蘿蔔		20										
		豆干丁	20						洋葱	10														
副食二	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100					
		青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃瓜.四季豆.小黃瓜					青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃瓜.四季豆.小黃瓜					ex: 青江菜.油菜.菠菜.花菜.茼蒿.地瓜葉.小白菜.菜豆.四季豆.小黃瓜						有機蔬菜				青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃瓜.四季豆.小黃瓜		
		薑/蒜	適量				薑/蒜	適量				薑/蒜		適量				薑/蒜	適量			薑/蒜	適量	
湯	薑絲海芽湯	薑絲	適量		玉米濃湯	米粒(非基改)	10		鮮瓜肉絲湯	鮮瓜	20		蘿蔔龍骨湯	白蘿蔔	20		薑絲蛤蠣湯	薑絲	適量					
		海芽(濕)	30				雞蛋	15				龍骨		適量				蛤蠣	40					
							馬鈴薯	10				芹菜		適量										
							紅蘿蔔	15																
水果				水果	1			水果				水果				水果								
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶	1			牛奶								
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6					
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5					
	豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7		豆魚肉蛋類(份)約	2.7	2.8		豆魚肉蛋類(份)約	3.7	3.8		豆魚肉蛋類(份)約	3.0	3.1		豆魚肉蛋類(份)約	3.9	4.0					
	蔬菜類(份)約	1.5	1.6		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	1.6	1.7		蔬菜類(份)約	1.6	1.7		蔬菜類(份)約	1.6	1.7					
	水果類(份)約				水果類(份)約	1.0	1.0		水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約							
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約	1.0	1.0		牛奶類(份)約							
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5					
熱量	745.8	813.3	熱量	731.3	798.8	熱量	758.5	826.0	熱量	854.9	922.4	熱量	773.5	841.0										

營養師: 陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣九如國小 107年4月第 12 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商：摩懋食品企業社

供應廠商電話：(08)7223875、(08)7223281

日期	4月30日星期一				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六				1月0日星期六												
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 (蔬食日)	白米(生)	120																										
主菜	(燒) 鮮蔬燒魚蛋	魚蛋	50																										
		洋蔥	25																										
		醬油	適量																										
副食一	(炒) 蛋炒紅荳	雞蛋	60																										
		紅蘿蔔	20																										
		青蔥	適量																										
副食二	季節時蔬	青菜	100																										
		:青江菜.油菜.菠菜.茼蒿.地瓜葉.小黃菜.茼蒿.四季豆.小黃菜																											
		薑/蒜	適量																										
湯	香根什錦湯	白蘿蔔	20																										
		紅蘿蔔	15																										
		香菜	適量																										
水果				水果				水果				水果				水果													
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶													
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6						
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5			
	豆魚肉蛋類(份)約	1.9	2.0		豆魚肉蛋類(份)約		0.1	豆魚肉蛋類(份)約		0.1	豆魚肉蛋類(份)約		0.1																
	蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約		0.1	蔬菜類(份)約		0.1	蔬菜類(份)約		0.1																
	水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約			水果類(份)約			水果類(份)約		
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約			牛奶類(份)約			牛奶類(份)約		
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5	油脂類(份)約	2.0	2.5	油脂類(份)約	2.0	2.5
熱量	629.3	696.8	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5	熱量	440.0	507.5						

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：