天青合食品股份有限公司
營養師：陳淑貞　　電話 ：(08)833-6915　　地址 ： 屏東縣東港鎮興農里(路)1-23號

國立東港海事113年8.9月份午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
8月29日	四	白飯	糖醋排骨	日式蒸蛋	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
8月30日	五	白飯	冬瓜燒雞	芝麻拌什錦(註1)	韓式泡菜鍋(註2)	季節時蔬	現切水果茶	水果	5.0	3.2	2.0		3.0	1.0	835
9月2日	一	白飯	宮保雞丁	沙茶魷魚羹	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.5	3.4	2.1		3.0		828
9月3日	二	糙米飯	蒜泥白肉	茄汁洋蔥豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	885
9月4日	三	**大滷麵**	韓式雞丁	家常豆腐	白米珍珠丸1粒	季節時蔬			6.0	3.7	2.0		3.0		883
9月5日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註3)	蒸鍋貼2個	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
9月6日	五	白飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	玉米炒蛋	季節時蔬	綠豆湯		6.4	3.2	2.0		3.0		873
9月9日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月10日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註4)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
9月11日	三	**鮪魚炒飯**	蔥燒豬排	培根花椰	滷味	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.8	3.0	2.2		3.0		821
9月12日	四	白飯	咖哩雞丁	蛋酥燴肉羹	小花枝排塊	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
9月13日	五	白飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒蛋	豆干炒肉片	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.2	2.4		3.0		827
9月16日	一	白飯	泰式椒麻雞	玉米肉末	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月17日	二	~ 中秋節放假 ~													0
9月18日	三	白飯	碎米雞丁	培根白菜	塔香豆腐	季節時蔬	四神湯		5.9	3.2	2.5		3.0		851
9月19日	四	白飯	京醬肉片	涼薯炒蛋	滷黑輪條1條	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.7	3.3	2.1		3.0	1.0	894
9月20日	五	燕麥飯	***香滷雞塊 +芋頭蛋糕捲*1***	咖哩魚蛋	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		883
9月23日	一	白飯	瓜子雞丁	花椰菜炒火腿	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.7	3.0	2.0		3.0		809
9月24日	二	小米飯	東坡肉	玉米炒毛豆	麥克雞塊2塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	862
9月25日	三	**鍋燒泡飯**	香酥雞翅	榨菜炒肉絲	蒸奶黃包1粒	季節時蔬			6.2	3.3	2.0		3.0		867
9月26日	四	白飯	豆豉燒肉	什錦炒冬粉	魷魚丸1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	3.3	2.1		3.0		820
9月27日	五	白飯	義式紙包雞	紅蘿蔔炒蛋	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	芋香西米露		5.9	3.2	2.1		3.0		841
9月30日	一	~ 東港迎王平安祭典 全校停餐 ~													0

◎菜單中『★』記號為本月新菜色　　◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商－1.油:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:東佑8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:綠豆芽.火腿.肉絲.紅蘿蔔

註2:豆腐.高麗菜.泡菜.熱狗.年糕

註3: 大白菜.燕餃.筍干.紅蘿蔔.杏鮑菇.木耳.龍骨

註4: 黑輪.米血

註5:白蘿蔔.黑輪.魚丸.紅蘿蔔