

新北市板橋國民中學-112年5月葷食菜單														用餐天數23天			
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品 本校未使用輻射污染食品											久翔食品股份有限公司						
日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量			
1	一	白飯	竹筍燒肉	玉米肉醬	白菜滷	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	6.2	2.4	1.8	2.8	1	845			
		白米	豬肉角、筍、芹菜	玉米、豬絞肉、三色豆	大白菜、木耳、紅蘿蔔	冬瓜磚、山粉圓											
2	二	滷肉飯	蜜汁翅小腿*2	鮮菇凍腐	薑絲藻唇片	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.0	2.5	1.9	3.0	0	790			
		白米、豬絞肉、香菇	翅小腿*2	凍豆腐、杏鮑菇、紅椒	藻唇片、薑絲	白蘿蔔、芹菜、龍骨											
3	三	胚芽飯	沙茶肉片	茄汁寬粉	絲瓜針菇	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		6.5	2.4	1.9	2.8	0	809			
		白米、胚芽	肉片、洋蔥、青椒	寬冬粉、絞肉、番茄、高麗菜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔	榨菜、肉絲											
4	四	薏仁飯	麻婆魚丁	高麗肉片	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	味噌湯	水果	5.8	2.5	2.0	2.9	1	834			
		白米、薏仁	水鯊魚丁、豆腐、玉米、蔥	高麗菜、肉片、紅椒	冬瓜、木耳	洋蔥、黃豆芽、味噌											
5	五	燕麥飯	三杯洋芋	京醬干絲	炒筍片	履歷蔬菜	酸辣湯	草莓夾心麵包	6.2	2.4	1.8	2.8	0	785			
		白米、燕麥	洋芋、雞肉、九層塔	豆干絲、豬肉絲、小黃瓜	筍、紅蘿蔔、黃椒	豆腐、紅蘿蔔、木耳											
8	一	紫米飯	大阪城豬排*1	五更凍豆腐	紅絲花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.6	1.7	3.0	1	867			
		白米、紫米	豬排*1	凍豆腐、肉絲、酸菜	花椰菜、紅蘿蔔	玉米、紅蘿蔔、奶粉											
9	二	黑芝麻飯	莎莎醬魚塊*2	關東煮	鮑菇扁蒲	有機蔬菜	海芽蛋花湯		6.0	2.5	1.9	2.8	0	781			
		白米、黑芝麻	虱目魚塊*2、洋蔥、番茄、紅椒	油豆腐、玉米段、紅蘿蔔、貢丸	扁蒲、杏鮑菇	海帶芽、穀蛋											
10	三	白飯	粉蒸地瓜	匈牙利炒豆皮	腰果洋芋	履歷蔬菜	大滷湯	奶皇包	6.4	2.4	1.8	2.8	0	799			
		白米	地瓜、豬肉、蔥	角螺、洋蔥、肉絲、木耳	洋芋、豆薯、三色豆、腰果	大白菜、紅蘿蔔、香菇											
11	四	蕎麥飯	蠔油雞丁	紅沙蒸蛋	彩繪銀芽	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.6	1.9	2.7	1	830			
		白米、蕎麥	雞肉、杏鮑菇、蔥	液蛋、紅蘿蔔	綠豆芽、小黃瓜、紅蘿蔔	青菜、豆腐											
12	五	麥片飯	梅干肉排*1	照燒豆干	黃瓜針菇	履歷蔬菜	結頭鮮蔬湯		5.8	2.5	1.9	2.9	0	772			
		白米、麥片	豬排*1、梅乾菜	四分干、青椒、紅蘿蔔、香菇	大黃瓜、金針菇	結頭菜、番茄、紅蘿蔔											
15	一	五穀飯	滷雞排*1	咖哩洋芋燒	木須白菜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.2	2.4	1.7	2.8	1	843			
		白米、五穀米	雞排*1	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆包	大白菜、木耳、紅蘿蔔	豆薯、香菇、龍骨											
16	二	台式炒板條	泰式打拋肉	蔥香豆腐	雙色花椰	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6.5	2.6	1.9	3.0	0	833			
		板條、豆芽菜、豬肉絲、韭菜	肉片、青木瓜、番茄、九層塔、檸檬汁	豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇、蔥	雙色花椰菜、黃椒	紅豆、麥片											
17	三	糙米飯	香菇燉雞	花生燉肉	金瓜玉米	履歷蔬菜	竹筍湯		6.4	2.5	1.9	2.8	0	809			
		白米、糙米	雞肉、小黃瓜、香菇	冬瓜、肉角、花生	南瓜、玉米、絞肉	筍、紅蘿蔔											
18	四	白飯	古早味豬排*1	番茄肉醬干丁	海帶三絲	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.2	2.5	1.7	2.8	1	850			
		白米	豬排*1	豆干丁、豬絞肉、番茄	海帶絲、黃豆芽、紅蘿蔔	米粉、芋頭、芹菜											
19	五	薏仁飯	義式洋芋	敏豆炒肉絲	蒜味絲瓜	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯	菠蘿麵包	6.2	2.6	1.8	2.8	0	800			
		白米、薏仁	洋芋、雞肉、紅椒、毛豆、義式香料	敏豆、肉絲、木耳	絲瓜、紅蘿蔔、蒜	白蘿蔔、魚丸											
22	一	紅藜小米飯	薑汁肉排*1	佛跳牆	彩椒扁蒲	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.6	2.6	1.8	2.9	1	823			
		白米、小米、紅藜	豬肉排*1、薑	大白菜、豬肉絲、芋頭、筍	蒲瓜、紅椒	豆腐、洋蔥、味噌											
23	二	白飯	黑干滷肉	番茄炒蛋	蠔油細粉	有機蔬菜	巧達濃湯		6.5	2.6	1.7	2.9	0	823			
		白米	豬肉角、黑豆干、結頭菜	液蛋、番茄、蔥	冬粉、肉絲、木耳	洋芋、玉米、紅蘿蔔、奶粉											
24	三	燕麥飯	梅汁小瓜	沙茶豆干肉絲	芹香筍丁	履歷蔬菜	黃瓜湯	豆奶黑頭小饅頭*2	6.0	2.4	2.0	3.0	0	785			
		白米、燕麥	小黃瓜、雞肉、洋蔥、梅醬	豆干片、肉絲、紅蘿蔔、木耳	筍、紅蘿蔔、芹菜	大黃瓜、薑絲、龍骨											
25	四	肉燥麵	虱目魚排*1	地瓜燒肉	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	紫菜湯	水果	6.2	2.5	1.8	3.0	1	862			
		麵、絞肉、香菇、蔥	虱目魚排*1	地瓜、肉片、白芝麻	白蘿蔔、紅蘿蔔、杏鮑菇	紫菜、金針菇											
26	五	胚芽飯	安東醬燉肉	醬爆百頁	雙耳炒青瓜	履歷蔬菜	白菜香菇湯		6.0	2.5	1.8	2.8	0	779			
		白米、胚芽	豬肉、洋蔥、杏鮑菇、黃椒、寬冬粉	百頁、茼蒿、豆薯、玉米	青木瓜、白木耳、黑木耳	大白菜、香菇											
29	一	海苔香鬆飯	咖哩雞	銀芽腐皮絲	脆瓜炒筍	履歷蔬菜	鮮菇豆薯湯	水果	6.0	2.5	1.9	2.8	1	841			
		白米、海苔香鬆	雞肉、洋芋、紅蘿蔔	綠豆芽、腐皮絲	筍、小黃瓜	豆薯、香菇、龍骨											
30	二	紫米飯	照燒豬排*1	海山醬油腐	紅絲高麗	有機蔬菜	麵線羹		6.1	2.5	1.8	2.8	0	786			
		白米、紫米	豬排*1	油豆腐、豬絞肉、蔥	高麗菜、紅蘿蔔	麵線、紅蘿蔔、木耳											
31	三	白飯	黃金泡菜雞	南瓜燒肉	彩椒花椰	履歷蔬菜	針菇海芽湯		6.5	2.5	1.9	2.8	0	816			
		白米	雞肉、大白菜、泡菜、年糕	南瓜、肉片、毛豆	花椰菜、紅椒	金針菇、海帶芽											
標示●含有過敏原					教育部-學校午餐食物內容及營養基準					國中生	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
											5-6.5	2.5	2	3	1	800-930	

配合政府3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於5/24(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年5月素食菜單											用餐天數23天				
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品 本校未使用輻射污染食品											久翔食品股份有限公司				
日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量	
1	一	白飯	筍香花干	玉米素肉醬	白菜滷	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	6.3	2.4	1.8	2.9	1	857	
		白米	花干, 筍, 芹菜	玉米, 素絞肉, 三色豆	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		冬瓜磚, 山粉圓								
2	二	素肉燥飯	家常炒豆干	鮮菇凍腐	薑絲藻唇片	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.0	2.5	1.9	3.0	0	790	
		白米, 素絞肉, 香菇	豆干, 素肉絲, 小黃瓜	凍豆腐, 杏鮑菇, 紅椒	藻唇片, 薑絲		白蘿蔔, 芹菜								
3	三	胚芽飯	素沙茶麵腸	茄汁寬粉	絲瓜針菇	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯		6.6	2.3	1.9	2.9	0	813	
		白米, 胚芽	麵腸, 青椒	寬冬粉, 素絞肉, 番茄, 高麗菜	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔		榨菜, 素肉絲								
4	四	薏仁飯	醬燒豆腐	高麗素肉片	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	味噌湯	水果	5.8	2.0	2.0	2.9	1	797	
		白米, 薏仁	豆腐, 玉米, 芹菜	高麗菜, 素肉片, 紅椒	冬瓜, 木耳		海帶芽, 黃豆芽, 味噌								
5	五	燕麥飯	三杯烤麩	京醬素肉絲	炒筍片	履歷蔬菜	酸辣湯	草莓夾心麵包	6.4	2.4	1.8	2.8	0	799	
		白米, 燕麥	烤麩, 洋芋, 九層塔	豆干絲, 素肉絲, 小黃瓜	筍, 紅蘿蔔, 黃椒		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳								
8	一	紫米飯	素鹹酥雞	酸菜凍腐煲	紅絲花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.5	1.7	3.1	1	864	
		白米, 紫米	素鹹酥雞, 杏鮑菇	凍豆腐, 素肉絲, 酸菜	花椰菜, 紅蘿蔔		玉米, 紅蘿蔔, 豆漿								
9	二	黑芝麻飯	茄汁素雞丁	關東煮	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯		6.0	2.5	1.9	2.9	0	786	
		白米, 黑芝麻	素雞丁, 番茄	油豆腐, 玉米段, 紅蘿蔔, 素丸子	扁蒲, 杏鮑菇		海帶芽, 白蘿蔔								
10	三	白飯	蜜汁豆包	匈牙利炒素肉絲	●腰果脆薯	履歷蔬菜	大滷湯	芋泥包	6.4	2.5	1.9	2.9	0	814	
		白米	地瓜, 豆包	豆干絲, 素肉絲, 芹菜, 木耳	洋芋, 豆薯, 三色豆, 腰果		大白菜, 紅蘿蔔, 香菇								
11	四	蕎麥飯	香滷豆腸	筍香素肉片	彩繪銀芽	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.6	1.9	2.8	1	835	
		白米, 蕎麥	豆腸, 杏鮑菇	竹筍, 素肉片	綠豆芽, 小黃瓜, 紅蘿蔔		青菜, 豆腐								
12	五	麥片飯	梅干素東坡	照燒豆干	黃瓜針菇	履歷蔬菜	結頭鮮蔬湯		5.8	2.5	1.9	3.0	0	776	
		白米, 麥片	素東坡肉, 梅干	四分干, 青椒, 紅蘿蔔, 香菇	大黃瓜, 金針菇		結頭菜, 番茄, 紅蘿蔔								
15	一	五穀飯	爆炒豆干	咖哩洋芋燒	木須白菜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.2	2.4	1.7	2.8	1	843	
		白米, 五穀米	豆干, 芹菜, 紅椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆包	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		豆薯, 香菇								
16	二	台式炒板條	泰式打拋素肉片	麻婆豆腐	雙色花椰	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6.6	2.2	1.8	3.0	0	807	
		板條, 豆芽菜, 素肉絲, 芹菜	素肉片, 青木瓜, 番茄, 九層塔, 檸檬汁	豆腐, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	雙色花椰菜, 黃椒		紅豆, 麥片								
17	三	糙米飯	香菇豆雞片	●花生麵筋燒	金瓜玉米	履歷蔬菜	竹筍湯		6.5	2.5	1.9	2.9	0	821	
		白米, 糙米	豆雞片, 小黃瓜, 香菇	冬瓜, 麵筋, 花生	南瓜, 玉米		筍, 紅蘿蔔								
18	四	白飯	紅燒素魚排	番茄素肉醬干丁	海帶三絲	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	866	
		白米	素魚排*1	豆干丁, 素絞肉, 番茄	海帶絲, 黃豆芽, 紅蘿蔔		米粉, 芋頭, 芹菜								
19	五	薏仁飯	義式迷迭香豆包	敏豆炒素肉絲	清炒絲瓜	履歷蔬菜	蘿蔔素魚丸湯	菠蘿麵包	6.2	2.3	1.8	2.9	0	782	
		白米, 薏仁	豆包, 洋芋, 紅椒, 義式香料	敏豆, 素肉絲, 木耳	絲瓜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 素魚丸								
22	一	紅藜小米飯	薑燒豆腸	佛跳牆	彩椒扁蒲	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.8	2.0	1.8	3.0	1	796	
		白米, 小米, 紅藜	豆腸, 金針菇, 薑	大白菜, 素肉絲, 芋頭, 筍	蒲瓜, 紅椒		豆腐, 紅蘿蔔, 味噌								
23	二	白飯	茄汁油腐	綜合滷味	蠔油細粉	有機蔬菜	玉米洋芋湯		6.6	2.5	1.7	3.0	0	827	
		白米	油豆腐, 番茄	結頭菜, 黑豆干, 杏鮑菇	冬粉, 木耳, 紅蘿蔔		洋芋, 玉米, 紅蘿蔔								
24	三	燕麥飯	梅香蘭花干	沙茶豆干	芹香筍丁	履歷蔬菜	黃瓜湯	豆奶黑頭小饅頭*2	6.0	2.4	2.0	3.1	0	790	
		白米, 燕麥	花干, 小黃瓜, 梅醬	豆干片, 素肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	筍, 紅蘿蔔, 芹菜		大黃瓜, 薑絲								
25	四	素肉燥麵	五更腸旺	地瓜素肉片	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	紫菜湯	水果	6.2	2.1	1.8	3.1	1	836	
		麵, 素絞肉, 香菇	凍豆腐, 角螺, 酸菜, 木耳	地瓜, 素肉片, 白芝麻	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 杏鮑菇		紫菜, 金針菇								
26	五	胚芽飯	脆炸竹捲	醬爆百頁	雙耳炒青瓜	履歷蔬菜	白菜香菇湯		6.0	2.0	1.8	3.1	0	755	
		白米, 胚芽	香竹捲, 茄子	百頁, 茼蒿, 豆薯, 玉米	青木瓜, 白木耳, 黑木耳		大白菜, 香菇								
29	一	海苔素香鬆飯	咖哩豆腐	銀芽腐皮絲	脆瓜炒筍	履歷蔬菜	鮮菇豆薯湯	水果	6.0	2.5	1.9	2.9	1	846	
		白米, 素海苔香鬆	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔	綠豆芽, 腐皮絲	筍, 小黃瓜		豆薯, 香菇								
30	二	紫米飯	照燒素肚	海山醬油腐	紅絲高麗	有機蔬菜	麵線羹		6.1	2.5	1.8	2.9	0	790	
		白米, 紫米	素肚, 小黃瓜	油豆腐, 素絞肉, 青椒	高麗菜, 紅蘿蔔		麵線, 紅蘿蔔, 木耳								
31	三	白飯	糖醋麵腸	南瓜豆腐煲	彩椒花椰	履歷蔬菜	針菇海芽湯		6.6	2.3	1.9	3.0	0	817	
		白米	麵腸, 年糕, 黃椒	豆腐, 南瓜, 毛豆	花椰菜, 紅椒		金針菇, 海帶芽								
標示●含有過敏原		教育部-學校午餐食物內容及營養基準			國中生	全穀雜糧 5-6.5	豆魚蛋肉 2.5	蔬菜 2		油脂 3	水果 1	熱量 800~930			

配合政府3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於5/24(三)發放。