

新北市板橋國民中學-110年9月菜單

用餐天數21天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

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
9/1	三	白飯	鮑菇炒麵腸	番茄鮮蔬肉醬	海帶干絲	履歷蔬菜	冬瓜湯	菠蘿麵包	6.1	2.6	1.9	2.7		801
		白米	麵腸, 鮑菇, 小黃瓜	豆薯, 豬絞肉, 番茄, 毛豆仁	海帶, 豆干, 芹菜		冬瓜, 龍骨							
2	四	糙米飯	滷豬排*1	菜脯蛋	紅仁高麗	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	6.1	2.7	1.9	2.6	1	865
		白米, 糙米	豬排	液蛋, 菜脯	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		白蘿蔔, 香菇, 雞肉							
3	五	燕麥飯	義式香料雞	炒甜不辣	肉末粉絲	履歷蔬菜	大滷湯		6.2	2.7	1.8	2.7		814
		白米, 燕麥	雞肉, 洋蔥, 彩椒, 義式香料	甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 香菇		白菜, 木耳, 紅蘿蔔							
6	一	滷肉飯	蠔汁豬排*1	鴿蛋關東煮	菇炒蒲瓜	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	6.1	2.7	1.9	2.5	1	860
		白米, 豬絞肉	豬排	白蘿蔔, 油豆腐, 鴿蛋	蒲瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔		榨菜, 豬肉絲							
7	二	麥片飯	滷雞腿*1	洋芋咖哩豬	雙色花椰	有機蔬菜	味噌湯		6.3	2.7	1.8	2.4		807
		白米, 麥片	雞腿	洋芋, 豬肉角, 紅蘿蔔	白綠花椰菜, 紅椒		豆腐, 洋蔥, 小魚, 味噌							
8	三	小米飯	胡麻醬拌肉	南瓜豆腐	韭香銀芽	履歷蔬菜	黃瓜湯		6.3	2.6	2.0	2.6		813
		白米, 小米	豬肉片, 高麗菜, 芝麻	豆腐, 南瓜, 香菇, 蔥	豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜		大黃瓜, 紅蘿蔔							
9	四	白飯	糖醋雞丁	金針菇炒肉	毛豆海結	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.8	1	875
		白米	雞肉, 洋蔥, 彩椒	金針菇, 豬肉絲, 蔥	海帶結, 紅蘿蔔, 毛豆		洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉							
10	五	胚芽飯	肉末冬瓜	玉米炒蛋	豆薯菜豆	履歷蔬菜	福菜竹筍湯	芋泥包	6.3	2.5	2.0	2.7	1	870
		白米, 胚芽米	冬瓜, 豬絞肉, 紅蘿蔔	液蛋, 玉米, 蔥	豆薯, 菜豆, 紅蘿蔔		筍, 福菜, 龍骨							
11	六	海苔香鬆飯	炸魚排*1	肉片寬粉	白菜滷	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.3	2.7	1.9	2.8	1	888
		白米, 海苔香鬆	烏魚排	寬粉, 豬肉片, 紅蘿蔔	白菜, 紅蘿蔔, 香菇		豆腐, 筍, 木耳							
13	一	五穀飯	烤雞翅*1	韓式部隊鍋	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.3	2.6	2.0	2.4	1	864
		白米, 五穀米	雞翅	白菜, 豬肉片, 泡菜, 年糕	白蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔		金針菇, 腐皮, 紅棗, 湯排							
14	二	茄汁肉醬麵	柚子豬排*1	燒賣*2	彩椒高麗	有機蔬菜	綠豆蓮子湯		6.4	2.8	1.9	2.4		825
		豬絞肉, 鮑菇, 番茄, 毛豆	豬排, 柚子醬	燒賣	高麗菜, 彩椒, 香菇		綠豆, 蓮子, 白木耳							
15	三	薏仁飯	粉蒸地瓜雞	麻婆豆腐	木須黃瓜	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.5	1.8	2.7		805
		白米, 洋薏仁	地瓜, 雞肉, 蒸肉粉	豆腐, 豬絞肉, 蔥	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔		殼蛋, 海帶芽							
16	四	白飯	梅干扣肉	番茄炒蛋	三色脆薯	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.2	2.6	1.8	2.7	1	866
		白米	豬肉角, 筍, 梅干菜	液蛋, 洋蔥, 番茄	豆薯, 紅蘿蔔, 香菇		山藥, 洋薏仁, 枸杞, 芡實, 茯苓, 淮山							
17	五	蕎麥飯	三杯雞	乾煸馬鈴薯	豆簽絲瓜	履歷蔬菜	米粉湯		6.4	2.5	1.8	2.8		817
		白米, 蕎麥	雞肉, 鮑菇, 九層塔	洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 蔥	絲瓜, 豆簽, 木耳		粗米粉, 高麗菜, 豬肉絲, 香菇							
22	三	糙米飯	沙嗲炒肉	洋蔥炒蛋	香菇白菜	履歷蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.7	2.0	2.7		819
		白米, 糙米	豬肉柳, 豆芽菜, 沙嗲醬	液蛋, 洋蔥, 毛豆仁	白菜, 香菇, 紅蘿蔔		玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉							
23	四	烏龍炒麵	烤雞排*1	貢丸黑干滷味	清炒花椰	履歷蔬菜	味噌蛋花湯	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	1	864
		烏龍麵, 青菜, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	雞排	黑豆干, 白蘿蔔, 貢丸	花椰菜, 紅蘿蔔		黃豆芽, 殼蛋, 味噌							
24	五	紅藜小米飯	咖哩豆腸	冬瓜紅燒魚	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	羅宋湯	芝麻包	6.1	2.6	2.2	2.6		804
		白米, 小米, 紅藜麥	豆腸, 小黃瓜, 紅椒, 咖哩	冬瓜, 旗魚丁, 香菇	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		豆薯, 豬絞肉, 番茄, 芹菜							
27	一	燕麥飯	可樂翅小腿*2	炒蘿蔔糕	紅片黃瓜	履歷蔬菜	珍珠山粉圓	水果	6.3	2.5	1.8	2.6	1	861
		白米, 燕麥	翅小腿	蘿蔔糕, 豬肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 紅椒	大黃瓜, 紅蘿蔔		粉圓, 山粉圓							
28	二	上海菜飯	油腐燒肉	紅沙蒸蛋	清炒筍片	有機蔬菜	金針菇湯		6.1	2.7	2.1	2.4		801
		白米, 豬肉絲, 青菜, 紅蘿蔔	豬肉角, 油豆腐, 香菇	液蛋, 紅蘿蔔, 蔥	筍, 豬肉片, 彩椒		金針菇, 冬菜, 龍骨							
29	三	紫米飯	鮮蔬百頁	泡菜肉片	蠔油粉絲	履歷蔬菜	玉米湯	墨西哥麵包	6.3	2.5	1.9	2.7		808
		白米, 紫米	百頁豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 青椒	白菜, 豬肉片, 泡菜	冬粉, 紅蘿蔔, 香菇		玉米段, 紅蘿蔔							
30	四	麥片飯	花枝排*1	南瓜肉醬	小瓜鮑菇	履歷蔬菜	山藥湯	水果	6.4	2.7	1.8	2.8	1	892
		白米, 麥片	花枝排	南瓜, 豬絞肉, 毛豆仁	小黃瓜, 鮑菇, 彩椒		山藥, 枸杞, 紅棗, 龍骨							
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		

新北市板橋國民中學-110年9月素食菜單

用餐天數21天

							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
9/1	三	白飯	鮑菇炒麵腸	番茄素肉醬	海帶干絲	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯	菠蘿麵包	6.2	2.7	1.9	2.4		803
		白米	麵腸, 鮑菇, 小黃瓜	豆薯, 素絞肉, 番茄, 毛豆仁	海帶, 豆干, 芹菜		冬瓜, 洋薏仁							
2	四	糙米飯	宮保豆雞片	蘿蔔燒麵輪	紅仁高麗	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	6.1	2.6	2.0	2.4	1	850
		白米, 糙米	豆雞片, 青椒, 花生	蘿蔔, 麵輪, 毛豆	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		白蘿蔔, 香菇							
3	五	燕麥飯	醬燒豆包	炒素甜不辣	家常粉絲	履歷蔬菜	大滷湯		6.2	2.7	1.8	2.4		800
		白米, 燕麥	豆包, 小黃瓜, 彩椒	素甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 香菇		白菜, 木耳, 紅蘿蔔							
6	一	香菇素臊飯	滷黑豆干*1	關東煮	菇炒蒲瓜	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯	水果	6.1	2.7	1.9	2.2	1	847
		白米, 豆干, 麵輪, 瓜仔, 香菇	黑豆干, 毛豆	白蘿蔔, 油豆腐, 玉米段	蒲瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔		榨菜, 筍							
7	二	麥片飯	咖哩百頁	紅棗芋頭	雙色花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6.4	2.7	1.7	2.3		807
		白米, 麥片	百頁, 紅蘿蔔, 毛豆	芋頭, 白木耳, 紅棗	白綠花椰菜, 紅椒		豆腐, 海帶芽, 味噌							
8	三	小米飯	彩繪香竹捲	南瓜豆腐	匈牙利黃芽	履歷蔬菜	黃瓜湯		6.3	2.7	2.0	2.3		808
		白米, 小米	香竹捲, 鮑菇, 彩椒	豆腐, 南瓜, 香菇	黃豆芽, 木耳, 紅椒粉		大黃瓜, 紅蘿蔔							
9	四	白飯	梅醬素雞	金針菇炒豆干	毛豆海結	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.3	1	853
		白米	素雞丁, 小黃瓜	金針菇, 豆干, 紅椒	海帶結, 紅蘿蔔, 毛豆		洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿							
10	五	胚芽飯	玉米凍豆腐	花生麵筋	豆薯菜豆	履歷蔬菜	福菜竹筍湯	芋泥包	6.3	2.7	1.9	2.4	1	870
		白米, 胚芽米	凍豆腐, 玉米, 毛豆	麵筋, 香菇, 花生	豆薯, 菜豆, 紅蘿蔔		筍, 福菜							
11	六	海苔香鬆飯	素魚排*1	鮮菇炒寬粉	白菜滷	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.3	2.6	1.9	2.5	1	866
		白米, 海苔香鬆	素魚排, 豆酥	寬粉, 白精靈菇, 彩椒	白菜, 紅蘿蔔, 香菇		豆腐, 筍, 木耳							
13	一	五穀飯	芹香素肚	泡菜年糕	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.3	2.5	2.1	2.1	1	846
		白米, 五穀米	素肚, 芹菜, 彩椒	白菜, 年糕, 金針菇, 泡菜, 白芝麻	白蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔		金針菇, 腐皮, 紅棗							
14	二	茄汁義大利麵	老皮嫩油腐*2	素燒賣*2	彩椒高麗	有機蔬菜	綠豆蓮子湯		6.4	2.8	1.9	2.1		811
		麵, 鮑菇, 番茄, 毛豆	嫩油腐, 紅蘿蔔, 木耳	燒賣	高麗菜, 彩椒, 香菇		綠豆, 蓮子, 白木耳							
15	三	薏仁飯	麻婆豆腐	白菜麵輪	木須黃瓜	履歷蔬菜	南瓜湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.6	1.9	2.4		802
		白米, 洋薏仁	豆腐, 素絞肉, 毛豆	白菜, 麵輪, 枸杞	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔		南瓜, 玉米段, 紅蘿蔔							
16	四	白飯	梅干東坡素肉	清炒干絲	三色脆薯	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.2	2.6	1.8	2.4	1	852
		白米	素東坡肉, 筍, 梅干菜	豆干, 芹菜, 木耳	豆薯, 紅蘿蔔, 香菇		山藥, 洋薏仁, 枸杞, 芡實, 茯苓, 淮山							
17	五	蕎麥飯	三杯麵腸	乾煸馬鈴薯	豆簽絲瓜	履歷蔬菜	米粉湯		6.4	2.5	1.8	2.5		803
		白米, 蕎麥	麵腸, 鮑菇, 九層塔	洋芋, 紅蘿蔔, 洋香菜	絲瓜, 豆簽, 木耳		粗米粉, 高麗菜, 油片絲, 香菇							
22	三	糙米飯	蜜汁烤麩	蠔油茄子	香菇白菜	履歷蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.7	2.0	2.4		805
		白米, 糙米	烤麩, 地瓜, 木耳, 白芝麻	茄子, 素絞肉	白菜, 香菇, 紅蘿蔔		玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿							
23	四	烏龍炒麵	清蒸豆包*1	黑干滷味	清炒花椰	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.2	1	842
		烏龍麵, 青菜, 木耳, 紅蘿蔔	豆包, 木耳, 紅椒	黑豆干, 白蘿蔔, 素蹄筋丸	花椰菜, 紅蘿蔔		黃豆芽, 海帶芽, 味噌							
24	五	紅藜小米飯	咖哩豆腸	竹筍炒素肉	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	羅宋湯	芝麻包	6.1	2.7	2.1	2.4		801
		白米, 小米, 紅藜麥	豆腸, 小黃瓜, 紅椒, 咖哩	筍, 素肉片, 紅椒	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		豆薯, 番茄, 芹菜							
27	一	燕麥飯	滷豆干*2	炒蘿蔔糕	紅片黃瓜	履歷蔬菜	珍珠山粉圓	水果	6.3	2.4	1.8	2.3	1	839
		白米, 燕麥	豆干, 香菇, 芹菜	蘿蔔糕, 豆芽菜, 木耳, 紅椒	大黃瓜, 豆皮, 紅蘿蔔		粉圓, 山粉圓							
28	二	香椿炒飯	紅燒油豆腐	炸薯條	木須炒筍	有機蔬菜	金針菇湯		6.2	2.7	2.0	2.6		814
		白米, 素火腿, 紅蘿蔔, 玉米	油豆腐, 香菇, 花生	馬鈴薯條	筍, 木耳, 彩椒		金針菇, 冬菜							
29	三	紫米飯	鮮蔬百頁	泡菜干片	蠔油粉絲	履歷蔬菜	玉米湯	墨西哥麵包	6.3	2.6	2.0	2.4		804
		白米, 紫米	百頁豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 青椒	豆干, 白菜, 泡菜	冬粉, 紅蘿蔔, 香菇		玉米段, 紅蘿蔔							
30	四	麥片飯	蔬菜捲*1	南瓜素肉醬	小瓜鮑菇	履歷蔬菜	山藥湯	水果	6.4	2.4	1.9	2.3	1	849
		白米, 麥片	蔬菜捲, 紅蘿蔔	南瓜, 素絞肉, 菇, 毛豆仁	小黃瓜, 豆包, 鮑菇, 彩椒		山藥, 枸杞, 紅棗							
		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		