

								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	全蛋類 個	五穀菜 片	蔬菜 根	菇類 塊	水果 斤	數量
2	一	麥片飯	滷雞翅*1	肉茸豆腐煲	彩繪黃瓜	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯	水果	6.2	2.4	1.9	2.5	1	844
		白米、麥片	雞翅	豆腐、豬肉、冬粉、毛豆仁	大黃瓜、紅蘿蔔、川耳	高麗菜、番茄、龍骨								
3	二	什錦烏龍麵	酥炸魚丁	蜜滷黑干	田園花椰	有機蔬菜	芋香西米露		6.2	2.4	1.9	3.0		806
		烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、魚板	巴沙魚丁	豆干、芝麻	白綠花椰、紅蘿蔔	芋頭、西米露								
4	三	小米飯	紅燒麵輪	咖哩洋芋	白菜滷	履歷蔬菜	山藥薏仁湯	玉米麵包	6.5	2.3	2.0	2.6		804
		白米、小米	麵輪、冬瓜、川耳	洋芋、紅蘿蔔、咖哩、毛豆仁	白菜、紅蘿蔔、香菇、豬肉	山藥、洋蔥、枸杞								
5	四	白飯	茄汁雞排*1	玉米炒蛋	蒜味海茸	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.7	1	855
		白米	雞排	液蛋、玉米、青豆仁	海茸、九層塔	豆腐、洋蔥、味噌								
6	五	蕎麥飯	筍香扣肉	塔香肉片	鮑菇四季	履歷蔬菜	巧達濃湯		6.2	2.2	2.2	2.6		780
		白米、蕎麥	豬肉、筍	高麗菜、豬肉、九層塔	四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔	洋芋、紅蘿蔔、奶粉								
9	一	古早味滷肉飯	醋溜魚片*1	客家小炒	蒜味洋芋	履歷蔬菜	當歸白菜湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.7	1	863
		白米、豬肉、紅蔥頭	烏魚排、洋蔥、紅椒	豆干、豬肉、鮑魚、芹菜	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁	白菜、香菇、紅蘿蔔、當歸、龍骨								
10	二	薏仁飯	薑汁燒肉排*1	番茄炒蛋	香炒高麗	有機蔬菜	酸辣湯		6.1	2.4	2.0	2.7		788
		白米、洋薏仁	豬排	液蛋、番茄、洋蔥	高麗菜、紅蘿蔔	豆腐、筍、木耳								
11	三	燕麥飯	黃燜雞	金沙鮑菇玉米	雙色花椰	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.2	2.2	2.1	2.7		782
		白米、燕麥	雞肉、青椒、香菇	玉米、鮑菇、鹹蛋	白綠花椰、紅蘿蔔、木耳	蘿蔔、芹菜、龍骨								
12	四	糙米飯	●花生豬腳	白菜雞肉丸*1	咖哩粉絲	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.2	2.3	2.0	2.8	1	852
		白米、糙米	豬肉、豬腳、蘿蔔、花生	白菜、雞肉丸、紅蘿蔔	冬粉、洋蔥、豬肉、咖哩	雞蛋、海帶芽、龍骨								
13	五	白飯	素肚滷蛋*1	哨子豆腐	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	南瓜湯	芋泥包	6.3	2.4	2.0	2.5		793
		白米	雞蛋、素肚、香菇	豆腐、豬肉、番茄	冬瓜、枸杞、薑	南瓜、洋芋、龍骨								
16	一	胚芽飯	蒙古肉排*1	香干滷味	彩繪鮑菇	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.1	2.3	2.1	2.6	1	838
		白米、胚芽米	豬排、沙茶醬、咖哩	蘿蔔、豆干、海帶結	花椰菜、杏鮑菇、彩椒	筍、龍骨								
17	二	白飯	糖醋雞丁	小瓜黑輪	奶香白菜	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.3	2.1	2.8		794
		白米	雞肉、彩椒、糖醋醬	小黃瓜、黑輪、杏鮑菇	白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉	玉米、紅蘿蔔、雞蛋								
18	三	五穀飯	清蒸蔬菜捲*1	筍香肉片	田園蒲瓜	履歷蔬菜	米粉湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.3	2.1	2.6		792
		白米、五穀米	蔬菜捲	竹筍、豬肉、香菇、蔥	蒲瓜、紅蘿蔔	米粉、油豆腐、芹菜								
19	四	茄汁義大利麵	炸雞排*1	咖哩炒蛋	海帶三絲	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.3	2.3	2.0	3.0	1	868
		義大利麵、番茄、豬肉、洋蔥、玉米	雞排	液蛋、洋蔥、咖哩、青豆仁	海帶、紅蘿蔔、芹菜	綠豆、薏仁								
20	五	燕麥飯	醬燒魚丁	味噌油腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	大滷湯		6.1	2.3	2.1	2.6		778
		白米、燕麥	旗魚丁、洋蔥、彩椒、蔥	油豆腐、香菇、味噌	豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔	白菜、木耳、紅蘿蔔								
23	一	白飯	炸柳葉魚*2	黃瓜肉片	螞蟻上樹	履歷蔬菜	冬瓜雞湯	水果	6.2	2.4	2.1	3.0	1	871
		白米	柳葉魚	大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔	冬粉、高麗菜、豬肉、香菇	冬瓜、雞肉、枸杞								
24	二	昆布柴魚炒飯	南瓜燉肉	芹香鵪蛋	川耳炒筍	有機蔬菜	青菜蛋花湯		6.2	2.4	2.1	2.7		798
		白米、高麗菜、豬肉、昆布、柴魚片	豬肉、南瓜、青豆仁	白蘿蔔、鵪蛋、香菇、芹菜	竹筍、川耳、蔥	青菜、雞蛋、龍骨								
25	三	紫米飯	青醬燉雞	小瓜炒肉	百匯高麗	履歷蔬菜	海結排骨湯		6.2	2.3	2.0	2.6		783
		白米、紫米	雞肉、洋芋、青醬	小黃瓜、豬肉、玉米筍	高麗菜、彩椒	海帶結、紅蘿蔔、排骨								
26	四	薏仁飯	紅燒豬排*1	香菇蒸蛋	蒜味玉米	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.3	2.4	2.0	2.5		793
		白米、洋薏仁	豬排	液蛋、香菇	玉米、紅蘿蔔、毛豆仁	洋蔥、海帶芽、味噌								
27	五	芝麻飯	三杯麵腸	匈牙利炒肉	針菇四季	履歷蔬菜	羅宋湯	銀絲捲	6.3	2.3	2.1	2.8		801
		白米、芝麻	麵腸、杏鮑菇、九層塔	黃豆芽、豬肉、匈牙利粉	金針菇、四季豆、紅蘿蔔	豆薯、番茄、芹菜、豬肉								
30	一	紅藜小米飯	黃金泡菜豬	蔥燒油腐	脆炒黃瓜	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.2	2.3	2.0	2.6	1	843
		白米、小米、紅藜麥	豬肉、白菜、黃金泡菜	油豆腐、川耳、蔥	大黃瓜、紅蘿蔔	南瓜、青豆仁、雞蛋								
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			5.5	2.5	2.0	2.5	1.0	860



新北市板橋國民中學-109年11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
2	一	麥片飯	酸菜黑干	脆薯肉臊	鮮菇高麗	履歷蔬菜	海芽味噌湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.4	1	854
		白米, 麥片	黑豆干, 酸菜	豆薯, 素絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆仁	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 海帶芽, 味噌								
3	二	白飯	清蒸蔬菜捲*1	香干小炒	雙色花椰	有機蔬菜	芋香西米露		6.3	2.4	1.8	2.5		788
		白米	蔬菜捲	豆干片, 芹菜	花椰菜, 彩椒	芋頭, 西米露								
4	三	小米飯	麻婆豆腐	素蘿蔔糕	枸杞地瓜葉	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯	玉米麵包	6.4	2.2	1.9	2.4		777
		白米, 小米	豆腐, 素絞肉, 青豆仁	素蘿蔔糕	地瓜葉, 枸杞	大黃瓜, 香菇								
5	四	香炒烏龍麵	紅燒油腐*2	素蝦仁羹	甜莢筍片	履歷蔬菜	結頭菜湯	水果	6.2	2.3	2.1	2.7	1	850
		烏龍麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 素肉絲	三角油豆腐, 川耳	蒲瓜, 素蝦仁	筍, 甜莢, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇								
6	五	蕎麥飯	五更凍腐	白菜豆皮	椒鹽素腰花	履歷蔬菜	海結玉米湯		6.3	2.3	2.0	2.6		790
		白米, 蕎麥	凍豆腐, 金針菇, 酸菜	白菜, 豆皮, 香菇	素腰花, 西芹, 玉米筍	海帶結+玉米段								
9	一	五穀飯	小瓜素雞丁	宮保豆腐	塔香海茸	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.2	2.3	2.1	2.6	1	845
		白米, 五穀米	小黃瓜, 素雞丁, 川耳	豆腐, 彩椒, 花生	海茸, 筍, 九層塔	白菜, 紅蘿蔔, 香菇								
10	二	薏仁飯	酥炸魚排*1	沙茶干絲	茄汁洋芋	有機蔬菜	素肉骨茶湯		6.4	2.4	1.8	3.0		818
		白米, 洋薏仁	素魚排	干絲, 紅蘿蔔, 素沙茶	洋芋, 番茄, 毛豆仁	豆薯, 素羊肉, 金針菇, 素肉骨茶包								
11	三	燕麥飯	五香油腐	玉米干丁	清炒菜豆	履歷蔬菜	山藥薏仁湯		6.4	2.3	1.9	2.4		785
		白米, 燕麥	油豆腐, 香菇, 素絞肉	玉米, 豆干, 紅椒	菜豆, 紅蘿蔔	山藥, 洋薏仁, 枸杞								
12	四	素香肉燥飯	清蒸豆包	鮮菇麵腸	玉筍花椰	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	6.2	2.4	2.1	2.6	1	853
		白米, 豆干, 素絞肉, 香菇	豆包, 紅蘿蔔, 毛豆仁	麵腸, 鮑菇, 青椒	綠花椰菜, 玉米筍	冬瓜, 枸杞								
13	五	白飯	什錦烤麩	瓜仔豆腐	麻油筍菇	履歷蔬菜	南瓜湯	芋泥包	6.3	2.3	2.0	2.5		785
		白米	烤麩, 紅蘿蔔, 木耳, 毛豆仁	豆腐, 瓜仔	鮑菇, 筍, 川耳, 枸杞, 麻油	南瓜, 紅蘿蔔								
16	一	胚芽飯	素蚵仔酥	酸菜素肚	蓮子山藥	履歷蔬菜	關東煮湯	水果	6.4	2.4	1.8	2.8	1	869
		白米, 胚芽米	素蚵仔酥, 九層塔	素肚, 酸菜	山藥, 蓮子, 枸杞	蘿蔔, 油豆腐, 玉米段								
17	二	金瓜米粉	酸甜豆雞	西芹脆腸	白菜燴雙菇	有機蔬菜	酸辣湯		6.2	2.4	2.1	2.4		784
		米粉, 南瓜, 時蔬, 素肉絲	豆雞片, 彩椒	西芹, 素脆腸, 紅蘿蔔	白菜, 鴻喜菇, 白精靈菇	豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳								
18	三	五穀飯	素東坡肉*1	蜜汁豆干	田園花椰	履歷蔬菜	黃瓜湯	蜂蜜蛋糕	6.2	2.3	1.9	2.4		771
		白米, 五穀米	素東坡肉, 梅菜	豆干, 芝麻	白綠花椰菜, 彩椒	大黃瓜, 紅蘿蔔								
19	四	白飯	咖哩豆腐	素龍鳳腿*1	蠔油粉絲	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.4	2.4	1.7	3.0	1	875
		白米	豆腐, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 咖哩	素龍鳳腿	冬粉, 高麗菜, 素肉絲, 紅蘿蔔	綠豆, 薏仁								
20	五	燕麥飯	酥炸素雞丁	脆炒洋芋	薑絲地瓜葉	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯		6.3	2.2	2.0	2.9		795
		白米, 燕麥	素雞丁, 鮑菇	洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆仁	地瓜葉, 薑絲	金針菇, 海帶芽, 味噌								
23	一	白飯	紅沙豆腐	三杯素雞	豆酥高麗	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.2	2.3	2.1	2.6	1	845
		白米	豆腐, 紅蘿蔔, 玉米筍, 毛豆仁	鮑菇, 素雞丁, 九層塔	高麗菜, 紅蘿蔔, 豆酥	青木瓜, 紅蘿蔔								
24	二	五行蔬食炒飯	味噌油腐	野菜天婦羅	豆皮銀芽	有機蔬菜	羅宋湯		6.4	2.4	2.2	3.0		828
		白米, 紅薯麥, 紅蘿蔔, 玉米, 芹菜, 香菇	油豆腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 味噌	素天婦羅, 地瓜, 菜豆	豆皮, 豆芽菜, 芹菜	豆薯, 番茄, 西芹								
25	三	紫米飯	五更腸旺	鮮菇豆腸	脆炒大瓜	履歷蔬菜	海結鮮菇湯		6.2	2.4	2.1	2.5		789
		白米, 紫米	凍豆腐, 豆皮, 木耳, 素脆腸, 酸菜	鮑菇, 豆腸, 青椒	大黃瓜, 紅蘿蔔	海帶結, 金針菇								
26	四	薏仁飯	五香烤麩	炸醬素干丁	榨菜針菇	履歷蔬菜	山藥玉米湯	水果	6.3	2.3	1.9	2.6	1	847
		白米, 洋薏仁	烤麩, 川耳, 紅蘿蔔	豆干, 素絞肉, 毛豆仁	金針菇, 木耳, 榨菜	山藥, 玉米段								
27	五	芝麻飯	蠔油香竹捲	茄汁麵腸	紅片花椰	履歷蔬菜	冬瓜薑湯	銀絲捲	6.2	2.3	2.0	2.5		778
		白米, 芝麻	香竹捲, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	麵腸, 蕃茄	白綠花椰, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑								
30	一	紅藜小米飯	糖醋豆包	香菇燒麵輪	蟬絲白菜	履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果	6.3	2.4	2.1	2.5	1	856
		白米, 小米, 紅薯麥	豆包, 木耳, 彩椒, 糖醋醬	麵輪, 香菇, 栗子	白菜, 素蟬絲, 香菇	蘿蔔, 海帶芽, 味噌								
		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			6.0	2.5	2.0	2.5	1.0	860