

新北市板橋國民中學-110年5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
3	一	薏仁飯	花枝排*1	玉米雞茸豆腐	紅片黃瓜	履歷蔬菜	山藥雞湯	水果	6.3	2.5	1.9	3.0	1	881
		白米, 洋薏仁	花枝排	玉米, 豆腐, 雞肉, 蔥	大黃瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	山藥, 雞肉								
4	二	咖哩炒麵	烤蜜汁雞排*1	燒賣*2	白菜滷	有機蔬菜	洋芋排骨湯		6.1	2.8	2.0	2.6		815
		麵, 豬肉絲, 高麗菜, 菇, 咖哩	雞排	燒賣*2	白菜, 木耳, 紅蘿蔔	洋芋, 紅蘿蔔, 龍骨								
5	三	小米飯	蒜苗回鍋肉	南瓜獅子頭*1	雙色花椰	履歷蔬菜	香菇雞湯		6.2	2.8	2.0	2.7		827
		白米, 小米	豬肉片, 豆干, 洋蔥, 彩椒, 蒜苗	南瓜, 獅子頭, 豬絞肉, 毛豆仁	白綠花椰菜, 紅蘿蔔	高麗菜, 菇, 雞肉								
6	四	白飯	糖醋雞丁	木須炒蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	銀耳紅棗湯	水果	6.2	2.8	1.9	3.0	1	898
		白米	雞肉, 彩椒, 糖醋醬	液蛋, 木耳, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 菇	白木耳, 紅棗, 枸杞								
7	五	糙米飯	蘿蔔滷肉	芹菜炒豆干	脆炒銀芽	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	芋泥包	6.1	2.5	2.0	2.9		805
		白米, 糙米	豬肉丁, 蘿蔔	豆干, 芹菜, 紅椒	豆芽菜, 小黃瓜, 紅蘿蔔	榨菜, 豬肉絲								
10	一	麥片飯	咖哩雞	金沙花枝丸*1	豆皮絲瓜	履歷蔬菜	羅宋湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1	872
		白米, 麥片	雞肉, 洋芋, 毛豆仁, 咖哩	花枝丸, 紅蘿蔔, 鹹蛋	絲瓜, 紅蘿蔔, 豆皮	豆薯, 洋蔥, 番茄								
11	二	蕎麥飯	蠔油豬排*1	菜脯蛋	●櫻花蝦高麗	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.7	1.9	2.7		816
		白米, 蕎麥	豬排	液蛋, 菜脯, 紅蘿蔔	高麗菜, 櫻花蝦, 木耳	玉米, 穀蛋, 奶粉								
12	三	小米飯	梅香雞	客家小炒	香菇蘿蔔	履歷蔬菜	針菇排骨湯		6.1	2.6	2.0	2.7		804
		白米, 小米	雞肉, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 梅醬	豆干, 魷魚, 豬肉絲, 芹菜	蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽, 龍骨								
13	四	滷肉飯	紅燒魚片*1	筍香炒肉	椰菜鮑菇	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1	892
		白米, 豬絞肉	烏魚排, 蔥	筍, 豬肉片, 紅蘿蔔	花椰菜, 鮑菇, 紅椒	洋蔥仁, 蓮子, 龍骨								
14	五	燕麥飯	白菜排骨羹	茶葉蛋*1	芹香海根	履歷蔬菜	冬瓜薑湯	奶酥麵包	6.1	2.8	2.0	3.0		833
		白米, 燕麥	白菜, 豬肉丁	穀蛋	海帶根, 芹菜, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑								
17	一	地瓜飯	醬燒豬排*1	香菇蒸蛋	蒼蠅頭	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1	889
		白米, 地瓜	豬排	液蛋, 香菇, 紅蘿蔔	豆干, 豬絞肉, 菜豆, 豆豉	洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉								
18	二	白飯	炸魚丁	麻婆豆腐	紅片花椰	有機蔬菜	味噌鮮菇湯		6.1	2.7	2.0	3.0		825
		白米	旗魚	豆腐, 豬絞肉, 秋葵	花椰菜, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽, 味噌								
19	三	紫米飯	五香豆干	乾煸馬鈴薯	豆皮白菜	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.6	2.0	2.9		827
		白米, 紫米	豆干, 豬肉片, 洋蔥	洋芋, 豬絞肉, 蔥	白菜, 豆皮, 紅蘿蔔	蘿蔔, 龍骨, 芹菜								
20	四	番茄肉醬麵	烤雞翅*1	高麗菜炒肉	小瓜玉米	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	水果	6.1	2.7	2.0	2.6	1	867
		麵, 豬絞肉, 鮑菇, 番茄	雞翅	高麗菜, 豬肉片, 紅椒	玉米, 紅蘿蔔, 小黃瓜	穀蛋, 青菜								
21	五	紅藜小米飯	泡菜豬	肉臊油豆腐	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	山藥湯		6.2	2.6	2.0	2.8		815
		白米, 小米, 紅藜麥	豬肉片, 黃豆芽, 泡菜, 海帶芽	油豆腐, 豬絞肉, 香菇, 彩椒	冬瓜, 枸杞	山藥, 紅蘿蔔, 紅棗								
24	一	胚芽飯	蔥油雞排*1	竹筍肉絲	蘿蔔丸片	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.2	2.7	2.0	2.7	1	879
		白米, 胚芽米	雞排, 蔥	筍, 豬肉絲, 蔥	蘿蔔, 紅蘿蔔, 貢丸片	米粉, 豬肉絲, 芋頭, 芹菜								
25	二	上海菜飯	滷控肉排*1	炸薯條	鮑菇菜豆	有機蔬菜	綠豆綜合圓		6.4	2.2	1.9	3.1		809
		白米, 豬肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 紅蔥頭	控肉排, 梅菜	馬鈴薯	菜豆, 鮑菇, 紅蘿蔔	綠豆, 綜合圓								
26	三	白飯	義式香料雞	黃瓜燉肉	清炒高麗	履歷蔬菜	糯米排骨湯		6.2	2.6	2.1	2.7		813
		白米	雞肉, 洋蔥, 彩椒, 義式香料	大黃瓜, 豬肉片, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳, 紅椒	洋蔥仁, 糯米, 龍骨								
27	四	燕麥飯	里肌肉排*1	玉米干丁	麵輪海結	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	1	872
		白米, 燕麥	豬排	玉米, 豆干, 毛豆仁	海帶結, 麵輪, 紅蘿蔔	白菜, 木耳, 金針菇								
28	五	薏仁飯	紅燒豆腐	紅絲炒蛋	炒蒲瓜	履歷蔬菜	磨菇濃湯	豆沙包	6.1	2.6	2.1	2.8		811
		白米, 洋薏仁	豆腐, 紅椒, 毛豆仁	液蛋, 紅蘿蔔, 豬絞肉	蒲瓜, 木耳, 紅椒	洋芋, 菇, 穀蛋								
31	一	五穀飯	燒烤肉柳	魚卵捲關東煮	茄汁寬粉	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	6.2	2.6	1.9	2.7	1	868
		白米, 五穀米	豬肉絲, 洋蔥	油豆腐, 蘿蔔, 玉米, 魚卵捲	寬冬粉, 黃豆芽, 洋蔥, 番茄	穀蛋, 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		

新北市板橋國民中學-110年5月素食菜單

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	油類	水果	熱量
3	一	薏仁飯	玉米炒素肉	蜜汁烤麩	紅片黃瓜	履歷 蔬菜	山藥枸杞湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.9	1	877
		白米, 洋薏仁	玉米, 素絞肉, 素蝦仁	地瓜, 烤麩, 木耳, 芝麻	大黃瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	山藥, 枸杞								
4	二	咖哩炒麵	蜜汁豆包	素燒賣*2	白菜滷	有機 蔬菜	馬鈴薯湯		6.1	2.8	2.0	2.6		815
		麵, 素肉絲, 高麗菜, 菇, 咖哩	豆包, 紅蘿蔔, 芝麻	素燒賣*2	白菜, 木耳, 油片絲	洋芋, 紅蘿蔔								
5	三	小米飯	家常豆腐	南瓜獅子頭*1	雙色花椰	履歷 蔬菜	香菇高麗湯		6.2	2.7	2.0	2.7		819
		白米, 小米	豆腐, 小黃瓜, 紅椒	南瓜, 素獅子頭, 毛豆仁	白綠花椰菜, 紅蘿蔔	高麗菜, 菇								
6	四	白飯	糖醋豆腸	海帶雙結	螞蟻上樹	履歷 蔬菜	銀耳紅棗湯	水果	6.2	2.7	1.9	2.6	1	872
		白米	豆腸, 青椒, 彩椒, 糖醋醬	豆干結, 海帶結, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 菇	白木耳, 紅棗, 枸杞								
7	五	糙米飯	●花生油腐	芹菜炒豆干	脆炒銀芽	履歷 蔬菜	榨菜筍絲湯	芋 泥 包	6.1	2.6	2.1	2.6		802
		白米, 糙米	油豆腐, 蘿蔔, 花生	豆干, 芹菜, 紅椒	豆芽菜, 小黃瓜, 紅蘿蔔	榨菜, 筍								
10	一	麥片飯	咖哩豆腐	塔香素腰花	豆皮絲瓜	履歷 蔬菜	羅宋湯	水果	6.2	2.2	2.0	2.6	1	835
		白米, 麥片	豆腐, 洋芋, 毛豆仁, 咖哩	素腰花, 鮑菇, 九層塔	絲瓜, 紅蘿蔔, 豆皮	豆薯, 番茄								
11	二	蕎麥飯	蠔汁黑豆干	素鴿鬆	木須高麗	有機 蔬菜	玉米濃湯		6.4	2.5	1.9	2.7		815
		白米, 蕎麥	黑豆干, 酸菜, 芝麻	冬粉, 海苔香鬆, 豆薯, 香菇, 素火腿	高麗菜, 紅椒, 木耳	玉米, 紅蘿蔔, 豆漿								
12	三	小米飯	梅香素雞	客家小炒	香菇蘿蔔	履歷 蔬菜	針菇海芽湯		6.1	2.7	2.0	2.5		803
		白米, 小米	素雞丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 梅醬	豆干, 素肉絲, 芹菜	蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽								
13	四	香菇素臊飯	紅燒素魚排*1	什錦天婦羅	椰菜鮑菇	履歷 蔬菜	四神湯	水果	6.2	2.7	2.0	2.8	1	883
		白米, 素絞肉, 麵輪, 菇	素魚排	油豆腐, 地瓜, 茄子	花椰菜, 鮑菇, 紅椒	洋薏仁, 蓮子								
14	五	燕麥飯	三杯麵腸	髮菜豆腐羹	芹香海根	履歷 蔬菜	冬瓜薑湯	菠 蘿 麵 包	6.1	2.6	2.1	2.7		806
		白米, 燕麥	麵腸, 鮑菇, 九層塔	白菜, 豆腐, 髮菜	海帶根, 芹菜, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑								
17	一	地瓜飯	筍燒百頁	素蒼蠅頭	清炒蒲瓜	履歷 蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.5	1	852
		白米, 地瓜	百頁, 筍, 紅椒	豆干, 菜豆, 豆豉	蒲瓜, 紅蘿蔔, 菇	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿								
18	二	白飯	椒鹽豆腸	麻婆豆腐	紅片花椰	有機 蔬菜	味噌鮮菇湯		6.1	2.7	2.0	2.8		816
		白米	豆腸, 九層塔	豆腐, 素絞肉, 秋葵	花椰菜, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽, 味噌								
19	三	紫米飯	糯米椒炒豆干	紅片炒皮絲	豆皮白菜	履歷 蔬菜	蘿蔔湯	蜂 蜜 蛋 糕	6.1	2.6	2.1	2.6		802
		白米, 紫米	豆干, 糯米椒, 紅椒	紅蘿蔔, 豆皮絲	白菜, 豆皮, 紅蘿蔔	蘿蔔, 芹菜								
20	四	番茄義大利麵	蔬菜捲*1	麵輪高麗	小瓜玉米	履歷 蔬菜	青菜香菇湯	水果	6.1	2.6	2.0	2.3	1	846
		麵, 素絞肉, 鮑菇, 番茄	蔬菜捲	高麗菜, 麵輪, 紅椒	玉米, 紅蘿蔔, 小黃瓜	青菜, 香菇								
21	五	紅藜小米飯	素臊油豆腐	泡菜素肉片	枸杞冬瓜	履歷 蔬菜	山藥湯		6.2	2.6	2.0	2.5		802
		白米, 小米, 紅藜麥	油豆腐, 素絞肉, 香菇, 彩椒	黃豆芽, 素肉片, 泡菜, 海帶芽	冬瓜, 枸杞	山藥, 紅蘿蔔, 紅棗								
24	一	胚芽飯	蠔油豆包	竹筍肉絲	蘿蔔丸片	履歷 蔬菜	米粉湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.4	1	857
		白米, 胚芽米	豆包, 香菇, 毛豆	筍, 素肉絲, 鴻喜菇	蘿蔔, 紅蘿蔔, 素丸片	米粉, 芋頭, 皮絲, 芹菜								
25	二	上海菜飯	黑干滷味	炸薯條	鮑菇四季	有機 蔬菜	綠豆綜合圓		6.4	2.4	1.9	2.7		807
		白米, 素火腿, 青菜, 紅蘿蔔	黑豆干, 蘿蔔, 紫菜糕	馬鈴薯	四季豆, 鮑菇, 紅蘿蔔	綠豆, 綜合圓								
26	三	白飯	彩椒豆雞	黃瓜油腐	清炒高麗	履歷 蔬菜	糯米薏仁湯		6.2	2.6	2.1	2.4		800
		白米	豆雞, 鮑菇, 彩椒	大黃瓜, 油豆腐, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳, 紅椒	洋薏仁, 糯米								
27	四	燕麥飯	酸菜麵腸	玉米干丁	香菇海結	履歷 蔬菜	大滷湯	水果	6.1	2.6	2.1	2.4	1	853
		白米, 燕麥	麵腸, 酸菜	玉米, 豆干, 毛豆仁	海帶結, 香菇, 紅蘿蔔	白菜, 木耳, 金針菇								
28	五	薏仁飯	紅燒豆腐	●花生麵筋	炒蒲瓜	履歷 蔬菜	磨菇濃湯	豆 沙 包	6.1	2.7	2.0	2.5		803
		白米, 洋薏仁	豆腐, 紅椒, 毛豆仁	麵筋, 紅蘿蔔, 花生	蒲瓜, 木耳, 紅椒	洋芋, 菇, 豆漿								
31	一	五穀飯	醬炒素肚	油腐關東煮	茄汁寬粉	履歷 蔬菜	海芽素羹湯	水果	6.2	2.6	1.9	2.4	1	855
		白米, 五穀米	素肚, 鮑菇, 芹菜	油豆腐, 蘿蔔, 玉米	寬冬粉, 黃豆芽, 番茄	素肉羹, 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		