

久翔		新北市板橋國民中學 109年8.9月葷食菜單										用餐天數24天				
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		
8/31	一	白飯	咖哩雞	豆干炒肉絲	香炒高麗	腹歷蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.7	2.8	1.7	2.7	1	833		
		白米	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 豬肉, 芹菜	高麗菜, 紅蘿蔔	玉米, 雞蛋										
9/1	二	香炒板條	酥炸魚排*1	南瓜燴腐	雙色花椰	有機蔬菜	味噌湯		5.6	2.7	1.7	3.0		772		
		板條, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 豬肉	虱目魚排	豆腐, 南瓜, 絞肉, 青豆仁	綠白花椰菜, 香菇	海帶芽, 味噌										
2	三	五穀飯	沙茶雞丁	三色干丁	脆炒黃瓜	腹歷蔬菜	筍片湯		5.6	2.8	1.9	2.7		771		
		白米, 五穀米	雞肉, 豆薯, 沙茶	豆干丁, 紅蘿蔔, 毛豆仁	黃瓜, 川耳	筍, 龍骨										
3	四	糙米飯	香滷豬排*1	海帶干絲	白菜炒菇	腹歷蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.7	2.7	1.8	2.6	1	824		
		白米, 糙米	豬排	海帶, 豆干絲, 芹菜	大白菜, 香菇, 紅蘿蔔	綠豆, 地瓜										
4	五	麥片飯	番茄燴腐	洋芋炒蛋	鐵板蘿蔔糕	腹歷蔬菜	針菇排骨湯	小巧克力蛋糕	6.0	2.8	1.7	3.0		808		
		白米, 麥片	番茄, 豆腐, 玉米, 絞肉, 蔥	液蛋, 馬鈴薯, 彩椒	蘿蔔糕, 綠豆芽, 木耳	金針菇, 枸杞, 龍骨										
7	一	蕎麥飯	醬烤豬排*1	關東煮	香甜玉米	腹歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.7	1.8	2.6	1	831		
		白米, 蕎麥	豬排	白蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣	玉米, 紅蘿蔔, 小黃瓜	筍, 木耳, 紅蘿蔔, 豆腐										
8	二	肉燥飯	蠔油雞排*1	豆干海結	香悶蒲瓜	有機蔬菜	四神湯		5.7	2.8	1.7	2.7		773		
		白米, 豬肉, 香菇	雞排	豆干, 海帶結	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	薏仁, 芡實, 枸杞										
9	三	胚芽飯	鹹酥麵腸	筍炒肉片	雙菇悶腐	腹歷蔬菜	巧達濃湯	芋泥包	5.9	2.8	1.8	3.0		803		
		白米, 胚芽米	麵腸, 地瓜, 四季豆	筍, 豬肉, 紅蘿蔔	豆腐, 香菇, 鴻喜菇, 玉米筍	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉										
10	四	糙米飯	三杯雞丁	脆薯四季	蠔油粉絲	腹歷蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	5.8	2.7	2.0	2.9	1	849		
		白米, 糙米	雞肉, 杏鮑菇, 九層塔	豆薯, 四季豆, 絞肉	高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔	蘿蔔, 貢丸片										
11	五	紫米飯	醋溜魚丁	香菇蒸蛋	白菜滷	腹歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.8	1.8	2.6		757		
		白米, 紫米	巴沙魚, 彩椒, 洋蔥	液蛋, 香菇	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	豬肉, 榨菜										
14	一	番茄肉醬麵	炸雞翅*1	馬拉糕*1	塔香海茸	腹歷蔬菜	洋菇濃湯	水果	5.8	2.7	1.7	2.8	1	837		
		筆管麵, 番茄, 豬肉, 洋蔥, 玉米	雞翅	馬拉糕	海茸, 九層塔	洋菇, 洋蔥, 奶粉										
15	二	麥片飯	紅燒豬肉	香蒸油腐*2	黃瓜紅片	有機蔬菜	羅宋湯		5.6	2.6	2.1	2.6		757		
		白米, 麥片	豬肉, 白蘿蔔, 玉米筍, 蔥	油豆腐, 香菇, 彩椒	大黃瓜, 紅蘿蔔	番茄, 豆薯, 洋蔥, 絞肉										
16	三	紅藜小米飯	醬燒雞丁	洋芋肉絲	快炒花椰	腹歷蔬菜	玉米排骨湯		5.7	2.8	1.6	2.7		771		
		白米, 小米, 紅藜	雞肉, 彩椒	馬鈴薯, 豬肉, 青豆仁	白花椰, 木耳, 小黃瓜	玉米, 紅蘿蔔, 龍骨										
17	四	白飯	香酥魚排*1	番茄炒蛋	腐皮高麗	腹歷蔬菜	福菜筍片湯	水果	5.5	3.0	1.8	3.0	1	850		
		白米	烏魚排	液蛋, 番茄, 洋蔥	高麗菜, 彩椒, 豆皮	福菜, 竹筍, 龍骨										
18	五	糙米飯	南洋咖哩百頁	菜豆干丁	香悶蒲瓜	腹歷蔬菜	髮菜羹湯	菠蘿麵包	5.8	3.0	1.8	2.6		793		
		白米, 糙米	百頁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 椰漿	菜豆, 豆干丁, 豬肉	蒲瓜, 紅蘿蔔	髮菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 大白菜										
21	一	蕎麥飯	打拋豬排*1	香芹干片	彩繪甜薯	腹歷蔬菜	冬瓜湯	水果	5.7	3.0	1.7	2.7	1	848		
		白米, 蕎麥	豬排, 番茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 豬肉, 芹菜, 紅椒	豆薯, 彩椒	冬瓜, 龍骨, 枸杞										
22	二	五穀飯	香滷雞腿*1	蔥花炒蛋	木須絲瓜	有機蔬菜	玉米濃湯		5.7	3.0	1.5	2.7		783		
		白米, 五穀米	雞腿	液蛋, 青蔥, 玉米	絲瓜, 木耳	玉米, 馬鈴薯, 雞蛋, 奶粉										
23	三	紫米飯	茶香滷蛋*1	糖醋豆腸	甜莢筍片	腹歷蔬菜	結頭鮮菇湯	黑糖捲	5.7	2.9	1.8	2.7		783		
		白米, 紫米	雞蛋, 杏鮑菇, 白蘿蔔	豆腸, 彩椒	筍, 甜豆莢, 紅蘿蔔, 肉片	結頭菜, 香菇, 龍骨										
24	四	肉絲炒飯	●宮保雞丁	快炒玉米	什錦鮮菇	腹歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.9	1.8	2.8	1	855		
		白米, 液蛋, 豬肉, 高麗菜	雞肉, 豆薯, 洋蔥, 花生	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 豬肉	小黃瓜, 菇, 木耳, 紅蘿蔔	小白菜, 豆腐, 龍骨										
25	五	胚芽飯	壽喜魚丁	台式滷味	香炒高麗	腹歷蔬菜	山藥湯		5.7	3.0	1.6	2.6		781		
		白米, 胚芽米	旗魚丁, 油豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	黑豆干, 黃金魚蛋, 玉米筍	高麗菜, 豆包絲, 彩椒	山藥, 香菇, 龍骨										
26	六	白飯	冬瓜燒肉	紅燒獅子頭	韭香銀芽	腹歷蔬菜	味噌湯		5.5	2.9	1.8	2.7		769		
		白米	冬瓜, 豬肉, 枸杞	獅子頭, 花椰菜	綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔	豆腐, 海帶芽, 味噌										
28	一	糙米飯	香菇雞丁	茄香冬粉	柴魚蘿蔔	腹歷蔬菜	南瓜湯	水果	6.0	2.8	1.6	2.7	1	852		
		白米, 糙米	雞肉, 香菇	高麗菜, 豬肉, 冬粉, 番茄	白蘿蔔, 玉米, 黑輪, 柴魚片	南瓜, 青豆仁										
29	二	白飯	筍香肉絲	黑胡椒炒雞	鮑菇四季	有機蔬菜	冬瓜西米露		5.7	2.7	1.6	2.8		768		
		白米	豬肉, 筍, 紅蘿蔔	洋蔥, 雞肉, 青椒	杏鮑菇, 四季豆	冬瓜茶, 西谷米										
30	三	小米飯	烤雞排*1	味噌油腐	百匯蒲瓜	腹歷蔬菜	芋香米粉湯		5.8	3.0	1.7	2.6		791		
		白米, 小米	雞排	油豆腐, 白蘿蔔, 豬肉, 味噌	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	芋頭, 米粉, 芹菜, 豬肉										
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		

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全數總量	豆类 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	總量
8/31	一	白飯	咖哩嫩腐	快炒干片	香炒高麗	履歷蔬菜	玉米湯	水果	5.8	3.0	2.0	2.7	1	863
		白米	豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆干、素肉絲、芹菜	高麗菜、紅蘿蔔	玉米、白蘿蔔								
9/1	二	香炒板條	酥炸素魚排*1	蓮子南瓜	雙色花椰	有機蔬菜	味噌湯		5.7	2.7	1.9	2.9		780
		板條、高麗菜、紅蘿蔔、素絞肉	素魚排	南瓜、蓮子、紅棗	綠白花椰菜、香菇	海帶芽、味噌								
2	三	五穀飯	沙茶豆雞	三色干丁	脆炒黃瓜	履歷蔬菜	筍片湯		5.5	2.8	2.1	2.7		769
		白米、五穀米	豆雞片、紅椒	豆干丁、紅蘿蔔、毛豆仁	黃瓜、川耳	筍、香菇								
3	四	糙米飯	紅燒嫩油丁*3	白菜炒菇	雙色山藥	履歷蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.9	2.6	1.8	2.6	1	830
		白米、糙米	油豆腐、彩椒	大白菜、香菇、紅蘿蔔、豆皮	山藥、紫山藥、枸杞	綠豆、地瓜								
4	五	麥片飯	照燒豆包	番茄燴腐	鐵板蘿蔔糕	履歷蔬菜	雙菇湯	小巧克力蛋糕	6.0	2.8	2.0	2.8		806
		白米、麥片	豆包、紅蘿蔔、芝麻	番茄、豆腐、玉米	蘿蔔糕、綠豆芽、木耳	香菇、金針菇、枸杞								
7	一	蕎麥飯	豆干海結	四季茄子	香甜玉米	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.7	2.8	2.1	2.8	1	848
		白米、蕎麥	豆干、海帶結、杏鮑菇	四季豆、茄子、白芝麻	玉米、紅蘿蔔、小黃瓜	筍、木耳、紅蘿蔔、豆腐								
8	二	肉燥飯	四喜烤麩	關東煮	香悶蒲瓜	有機蔬菜	四神湯		5.8	3.0	2.0	2.8		807
		白米、素絞肉、香菇	烤麩、筍、甜豆莢、紅蘿蔔	白蘿蔔、油豆腐、素甜不辣	蒲瓜、木耳、紅蘿蔔	薯仁、芡實、枸杞								
9	三	胚芽飯	鹹酥麵腸	雙菇悶腐	梅香苦瓜	履歷蔬菜	巧達濃湯	芋泥包	5.9	3.1	2.1	2.9		829
		白米、胚芽米	麵腸、地瓜、四季豆	豆腐、香菇、鴻喜菇、玉米筍	苦瓜、梅子	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆漿								
10	四	糙米飯	三杯黑干	繪炒龍鬚	蠔油粉絲	履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	5.8	2.9	2.1	2.8	1	862
		白米、糙米	黑豆干、杏鮑菇、九層塔	龍鬚菜、香菇、破布子	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、豆包絲	蘿蔔、素貢丸								
11	五	紫米飯	野菜百頁	香炒洋芋	油悶筍茸	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.7	2.8	2.0	2.7		781
		白米、紫米	百頁、荷蘭豆、紅椒	馬鈴薯、素絞肉、毛豆仁	筍茸、香菇	素肉絲、榨菜								
14	一	番茄肉醬麵	椒鹽素雞丁	豆沙包*1	塔香海茸	履歷蔬菜	洋菇濃湯	水果	5.8	2.7	1.9	2.8	1	842
		筆管麵、番茄、素絞肉、玉米	素雞丁、九層塔	豆沙包	海茸、九層塔	洋菇、紅蘿蔔、豆漿								
15	二	麥片飯	芹香干絲	栗香素腰花	黃瓜紅片	有機蔬菜	羅宋湯		5.7	2.6	2.1	2.7		768
		白米、麥片	豆干絲、芹菜、木耳、紅蘿蔔、沙茶	素腰花、栗子、香菇、九層塔	大黃瓜、紅蘿蔔	番茄、豆薯								
16	三	紅藜小米飯	醬燒素肚	香蒸油腐*2	快炒花椰	履歷蔬菜	玉米湯		5.8	2.8	2.0	2.6		783
		白米、小米、紅藜	素肚、彩椒、玉米	油豆腐、香菇、四季豆	白花椰、木耳、青豆仁	玉米、紅蘿蔔								
17	四	白飯	香滷豆腸	什錦蓮藕	腐皮高麗	履歷蔬菜	福菜筍片湯	水果	5.7	2.7	2.2	2.6	1	834
		白米	豆腸、白蘿蔔、香菇	蓮藕、荷蘭豆、紅椒	高麗菜、彩椒、豆皮	福菜、竹筍								
18	五	糙米飯	南洋咖哩百頁	炒雪裡紅	香悶蒲瓜	履歷蔬菜	髮菜羹湯	菠蘿麵包	5.8	2.8	2.0	2.6		783
		白米、糙米	百頁、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁、椰漿	雪菜、素絞肉、紅椒	蒲瓜、紅蘿蔔	髮菜、素肉羹、紅蘿蔔、大白菜								
21	一	蕎麥飯	打拋素肉醬	香芹干片	彩繪甜薯	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	5.7	2.8	2.1	2.7	1	843
		白米、蕎麥	素絞肉、番茄、九層塔	豆干、芹菜、紅椒	豆薯、彩椒	冬瓜、枸杞								
22	二	五穀飯	●宮保素雞丁	豆皮三絲	木須絲瓜	有機蔬菜	玉米濃湯		5.7	2.7	2.0	2.7		773
		白米、五穀米	素雞丁、杏鮑菇、花生	豆包絲、紅蘿蔔、小黃瓜	絲瓜、木耳	玉米、馬鈴薯、豆漿								
23	三	紫米飯	糖醋豆腸	鍋燒凍腐	甜茭筍片	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯	黑糖捲	5.7	2.8	2.2	2.8		790
		白米、紫米	豆腸、彩椒	凍豆腐、大白菜、香菇	筍、甜豆莢、紅蘿蔔	結頭菜、香菇								
24	四	什錦炒飯	蜜汁香竹腸	蒸地瓜	快炒玉米	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.9	2.8	2.1	2.8	1	862
		白米、素肉絲、高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔	香竹腸、香菇、紅椒	地瓜	玉米、紅蘿蔔、毛豆仁	小白菜、豆腐								
25	五	胚芽飯	壽喜油腐	台式滷味	香炒筴白筍	履歷蔬菜	山藥湯		5.7	2.8	2.0	2.6		776
		白米、胚芽米	油豆腐、紅椒、金針菇	黑豆干、茼蒿小捲、玉米筍	筴白筍、紅蘿蔔、芹菜	山藥、香菇、枸杞								
26	六	白飯	冬瓜凍腐	紅燒獅子頭	脆炒銀芽	履歷蔬菜	味噌湯		5.5	2.8	2.0	2.6		762
		白米	冬瓜、凍豆腐、枸杞	素獅子頭、花椰菜	綠豆芽、木耳、紅蘿蔔	豆腐、海帶芽、味噌								
28	一	糙米飯	薑燒豆腐	茄香冬粉	芹香蘿蔔	履歷蔬菜	南瓜湯	水果	6.0	2.7	1.9	2.8	1	856
		白米、糙米	豆腐、毛豆仁、川耳、彩椒	高麗菜、素絞肉、冬粉、番茄	白蘿蔔、香菇、芹菜	南瓜、青豆仁								
29	二	白飯	回鍋干片	脆炒筍丁	鮑菇四季	有機蔬菜	冬瓜西米露		5.7	2.7	2.1	2.9		785
		白米	豆干片、紅椒、玉米筍、木耳	筍、素絞肉、紅蘿蔔	杏鮑菇、四季豆	冬瓜茶、西谷米								
30	三	小米飯	黑胡椒豆包	素魚香茄子	炒高麗菜	履歷蔬菜	芋香米粉湯		5.8	2.8	1.8	2.8		787
		白米、小米	豆包、紅蘿蔔、毛豆仁	茄子、素絞肉、九層塔	高麗菜、紅蘿蔔、木耳	芋頭、米粉、芹菜、素肉絲								
		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