

新北市板橋國民中學-111年4月葷食菜單											用餐天數19天				
本校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	五	薏仁飯	鮮蔬雞球	梅香南瓜	木須炒筍	履歷蔬菜	玉米濃湯	菠蘿麵包	6.9	2.7	2.0	3.0		871	
		白飯, 洋薏仁	雞肉, 洋蔥, 黃椒	南瓜, 油豆腐, 毛豆仁, 梅醬	筍, 木耳		玉米, 紅蘿蔔, 奶粉								
6	三	胚芽飯	蒙古烤肉	古早味滷味	燉白菜	履歷蔬菜	山藥湯		5.8	2.9	2.1	2.9		807	
		白米, 胚芽米	豬肉片, 豆干, 綠豆芽	白蘿蔔, 百頁, 貢丸	大白菜, 香菇, 紅蘿蔔		山藥, 龍骨, 枸杞								
7	四	肉醬螺旋麵	花枝排*1	豆薯炒肉	清炒黃瓜	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	6.3	2.7	1.9	2.7	1	873	
		螺旋麵, 豬絞肉, 洋蔥, 毛豆仁, 玉米	花枝排	豆薯, 豬肉絲, 黃椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		地瓜, 芋圓								
8	五	糙米飯	醬燒雞丁	麵輪冬瓜	海帶三絲	履歷蔬菜	蒜味羹湯		5.9	2.5	2.1	3.0		788	
		白米, 糙米	雞肉, 結頭菜, 芹菜	冬瓜, 麵輪, 毛豆仁	海帶絲, 紅蘿蔔, 豆干絲		筍, 豬肉絲, 香菇								
11	一	白飯	茄汁肉排*1	蔥爆豆干	木須高麗	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.3	2.9	1.9	3.2	1	910	
		白米	豬排	豆干, 豬肉絲, 紅椒, 蔥	高麗菜, 木耳		南瓜, 紅蘿蔔, 玉米, 殼蛋								
12	二	上海菜飯	沙茶雞排*1	麻婆豆腐	彩椒金玉	有機蔬菜	味噌湯		6.1	2.8	1.8	2.9		813	
		白米, 豬肉絲, 青菜, 紅蘿蔔	雞腿排	豆腐, 豬絞肉, 蔥	玉米, 彩椒, 毛豆仁		洋蔥, 白蘿蔔, 味噌								
13	三	小米飯	鮮筍炒肉	玉米蒸蛋	炒佛手瓜	履歷蔬菜	酸辣湯	芝麻包	6.6	2.5	2.3	3.0		842	
		白米, 小米	筍, 豬肉角, 蔥	液蛋, 玉米	佛手瓜, 香菇		豆腐, 金針菇, 木耳								
14	四	蕎麥飯	義式香料雞	鮮蔬黑輪	什錦冬粉	履歷蔬菜	海帶蛋花湯	水果	6.6	2.5	2.0	2.9	1	890	
		白米, 蕎麥	雞肉, 洋芋, 洋蔥, 黃椒	小黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	冬粉, 木耳, 豆包絲, 芹菜		海帶芽, 殼蛋								
15	五	五穀飯	香菇炒肉	干丁肉茸	彩椒花椰	履歷蔬菜	羅宋湯		5.7	2.8	2.1	2.9		792	
		白米, 五穀米	豬肉片, 豆薯, 香菇	豆干, 豬絞肉, 玉米	花椰菜, 彩椒		高麗菜, 番茄, 豬絞肉, 芹菜								
18	一	燕麥飯	炸雞翅*1	酸菜炒麵輪	彩繪白菜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.6	2.5	2.2	3.2	1	839	
		白米, 燕麥	雞翅	麵輪, 酸菜, 紅椒, 小黃瓜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 芹菜								
19	二	白飯	菲律賓燉肉	檸檬南瓜蛋	滷海結	有機蔬菜	結頭香菇湯		6.4	2.9	2.0	3.0		851	
		白米	豬肉角, 洋芋, 洋蔥, 醋, 月桂葉	南瓜, 液蛋, 毛豆仁, 檸檬汁	海帶結, 紅蘿蔔, 蔥		結頭菜, 香菇								
20	三	麥片飯	黃金泡菜雞	客家小炒	清炒筍絲	履歷蔬菜	四神湯		6.3	2.8	1.9	2.9		829	
		白米, 麥片	雞肉, 大白菜, 泡菜	豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜	筍, 紅蘿蔔, 木耳		洋蔥仁, 山藥								
21	四	雞肉飯	薑燒肉排*1	海山醬油腐	蒜味洋芋	履歷蔬菜	番茄蛋花湯	水果	6.1	2.9	1.7	2.9	1	878	
		白米, 雞肉	豬排	油豆腐, 小黃瓜, 香菇	洋芋, 黃椒, 毛豆仁		番茄, 殼蛋								
22	五	紅藜小米飯	酸甜醬年糕	高麗菜肉片	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	奶油餐包	6.9	2.7	2.3	2.9		874	
		白米, 紅藜, 小米	年糕片, 雞肉, 彩椒	高麗菜, 豬肉片, 蔥	冬瓜, 木耳, 枸杞		豆薯, 金針菇, 油片絲, 紅粟								
25	一	海苔香鬆飯	茄汁魚排*1	洋蔥肉柳	針菇絲瓜	履歷蔬菜	筍片肉絲湯	水果	5.6	2.8	2.1	3.1	1	854	
		白米, 海苔香鬆	魚排	洋蔥, 豬肉柳, 豆干, 蔥	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔		筍, 豬肉絲								
26	二	肉絲炒麵	黑干炒雞	佛跳牆	紅片花椰	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.5	2.2	2.8		810	
		麵, 豬肉絲, 青菜, 玉米	雞肉, 黑豆干, 香菇, 芹菜	大白菜, 筍, 豬肉角, 木耳	花椰菜, 紅蘿蔔		綠豆, 洋蔥仁								
27	三	紫米飯	蘿蔔滷蛋*1	乾鍋燒豆腐	韓式拌冬粉	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯	豆沙包	6.9	2.5	1.8	3.0		851	
		白米, 紫糯米	蛋, 豆薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁	凍豆腐, 豬肉片, 鮑菇, 蔥	冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 紅蘿蔔		金針菇, 殼蛋, 味噌								
28	四	白飯	宮保雞丁	番茄燒腐	鮮菇蒲瓜	履歷蔬菜	大滷湯	水果	5.6	2.7	2.1	2.9	1	838	
		白米	雞丁, 小黃瓜, 紅椒	油豆腐, 番茄, 玉米	蒲瓜, 香菇		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳								
29	五	地瓜飯	黑胡椒肉柳	黃瓜肉羹	炒高麗菜	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯		5.6	2.6	2.2	2.9		773	
		白米, 地瓜	豬肉柳, 洋蔥, 金針菇	大黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅椒, 香菇		白蘿蔔, 海帶芽, 柴魚								
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			

新北市板橋國民中學-111年4月素食菜單													用餐天數19天		
本校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	五	薏仁飯	燒烤醬麵腸	梅香南瓜	木須炒筍	履歷蔬菜	玉米濃湯	菠蘿麵包	6.3	2.6	2.0	3.0		821	
		白飯, 洋薏仁	雞肉, 洋蔥, 黃椒	南瓜, 油豆腐, 梅醬	筍, 木耳, 毛豆仁		玉米, 紅蘿蔔, 豆漿								
6	三	胚芽飯	栗子黑干	古早味滷味	燉白菜	履歷蔬菜	山藥湯		5.8	2.7	2.1	2.9		792	
		白米, 胚芽米	黑豆干, 香菇, 栗子	白蘿蔔, 百頁, 素貢丸	大白菜, 香菇, 紅蘿蔔		山藥, 枸杞, 紅棗								
7	四	茄汁螺旋麵	素魚排*1	豆薯炒角螺	清炒黃瓜	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	6.3	2.5	2.0	3.0	1	874	
		螺旋麵, 素絞肉, 毛豆仁, 玉米	素魚排	豆薯, 角螺, 黃椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		地瓜, 芋圓								
8	五	糙米飯	醬燒素肚	●麵輪冬瓜	海帶三絲	履歷蔬菜	鮮菇筍湯		6.9	2.7	2.2	3.1		880	
		白米, 糙米	素肚, 豆薯, 青椒	冬瓜, 麵輪, 花生	海帶絲, 紅蘿蔔, 豆干絲		筍, 香菇, 芹菜								
11	一	白飯	匈牙利炒豆干	素肉絲油腐	木須高麗	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.3	2.6	2.1	3.0	1	884	
		白米	豆干, 洋芋, 蘑菇, 黃椒	油豆腐, 素肉絲, 芹菜	高麗菜, 木耳		南瓜, 紅蘿蔔, 玉米, 豆漿								
12	二	上海菜飯	沙茶素雞	麻婆豆腐	彩椒金玉	有機蔬菜	味噌湯		6.1	2.5	1.7	2.9	1	848	
		白米, 素肉絲, 青菜, 木耳	素雞丁, 小黃瓜, 紅椒	豆腐, 素絞肉, 香菇	玉米, 紅椒, 毛豆仁		白蘿蔔, 海帶芽, 味噌								
13	三	小米飯	筍干素東坡	紅蘿蔔炒皮絲	黑胡椒毛豆	履歷蔬菜	酸辣湯	芝麻包	6.6	2.4	2.2	3.0		832	
		白米, 小米	素東坡肉, 筍	豆皮絲, 紅蘿蔔	毛豆莢		豆腐, 金針菇, 木耳								
14	四	蕎麥飯	義式香料豆雞	鮮蔬香竹捲	什錦冬粉	履歷蔬菜	海帶香菇湯	水果	6.6	2.2	2.0	2.9	1	868	
		白米, 蕎麥	豆雞, 洋芋, 紅椒, 玉米	香竹捲, 小黃瓜, 紅蘿蔔	冬粉, 木耳, 豆包絲, 芹菜		海帶芽, 香菇								
15	五	五穀飯	香菇炒素肉	干丁素肉燥	彩椒花椰	履歷蔬菜	羅宋湯		5.7	2.4	2.1	2.9		762	
		白米, 五穀米	素肉片, 豆薯, 香菇	豆干, 素絞肉, 玉米	花椰菜, 彩椒		高麗菜, 番茄, 芹菜								
18	一	燕麥飯	●紅燒油腐	酸菜炒素肚	彩繪白菜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.6	2.2	2.2	3.1	1	812	
		白米, 燕麥	油豆腐, 鮑菇, 腰果	素肚, 酸菜, 紅椒, 小黃瓜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 芹菜								
19	二	白飯	菲律賓燉素肉	南瓜佃煮	滷海結	有機蔬菜	結頭香菇湯		6.4	2.5	2.0	2.9	1	876	
		白米	素東坡肉, 洋芋, 玉米, 醋, 月桂葉	南瓜, 豆包, 毛豆仁	海帶結, 紅蘿蔔		結頭菜, 香菇								
20	三	麥片飯	黃金泡菜百頁	客家小炒	清炒筍絲	履歷蔬菜	四神湯		6.3	2.4	1.9	3.0		804	
		白米, 麥片	百頁, 大白菜, 泡菜	豆干, 素肉絲, 芹菜	筍, 紅蘿蔔, 木耳		洋蔥仁, 山藥								
21	四	素火腿炒飯	蠔油花干	海山醬油腐	蒜味洋芋	履歷蔬菜	番茄豆腐湯	水果	6.1	2.5	1.7	2.9	1	848	
		白米, 素火腿, 玉米, 紅椒	蘭花干, 彩椒	油豆腐, 小黃瓜, 香菇	洋芋, 黃椒, 毛豆仁		番茄, 豆腐								
22	五	紅藜小米飯	酸甜醬素雞	高麗菜豆皮	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	奶油餐包	6.9	2.3	2.2	2.9		841	
		白米, 紅藜, 小米	素雞丁, 年糕片, 彩椒	高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔	冬瓜, 木耳, 枸杞		豆薯, 金針菇, 油片絲, 紅棗								
25	一	素香鬆飯	茄汁豆包	香菇燒香竹捲	針菇絲瓜	履歷蔬菜	榨菜筍片湯	水果	5.6	2.4	1.9	3.0	1	815	
		白米, 素香鬆	豆包, 番茄, 毛豆仁	香竹捲, 香菇, 素肉絲	絲瓜, 金針菇, 薑		榨菜, 筍								
26	二	素肉絲炒麵	蜜汁黑干	佛跳牆	紅片花椰	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.2	2.2	2.9	1	852	
		麵, 素肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 木耳	黑豆干, 彩椒, 芹菜	大白菜, 芋頭, 素絞肉, 筍, 木耳	花椰菜, 紅蘿蔔		綠豆, 洋蔥仁								
27	三	紫米飯	●花生炒豆腸	乾鍋燒豆腐	韓式拌冬粉	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯	豆沙包	6.9	2.4	1.8	3.1		848	
		白米, 紫糯米	豆腸, 豆薯, 紅蘿蔔, 花生	凍豆腐, 鮑菇, 毛豆仁	冬粉, 高麗菜, 素絞肉, 紅蘿蔔		金針菇, 味噌								
28	四	白飯	醬爆烤麩	番茄燒腐	鮮菇蒲瓜	履歷蔬菜	大滷湯	水果	5.6	2.3	2.2	2.9	1	810	
		白米	烤麩, 地瓜, 鮑菇	油豆腐, 番茄, 黃椒	蒲瓜, 香菇		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳								
29	五	地瓜飯	三杯豆腐	黃瓜素肚	炒高麗菜	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯		5.6	2.2	2.2	2.9		743	
		白米, 地瓜	豆腐, 鮑菇, 九層塔	大黃瓜, 素肚, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅椒, 木耳		白蘿蔔, 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			