

新北市板橋國民中學-113年8~9月葷食菜單														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 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							
30	五	燕麥飯	●泰式風味雞	針菇豆乾	鮑菇扁蒲	履歷 蔬菜	紫菜湯		6.5	2.3	1.8	2.8	0	799							
		白米, 燕麥	雞丁, 青木瓜, 番茄, 九層塔, 魚露	豆乾片, 金針菇, 蔥	扁蒲, 杏鮑菇	紫菜, 龍骨															
2	一	薏仁飯	洋蔥肉柳	蒸蛋	紅燒冬瓜	履歷 蔬菜	玉米針菇湯	水果	5.9	2.4	1.7	2.5	1	808							
		白米, 薏仁	豬肉柳, 洋蔥, 紅椒	液蛋	冬瓜, 薑	玉米, 金針菇, 龍骨															
3	二	海苔香鬆飯	滷雞腿*1	▲黃瓜丸片	菇香高麗菜	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.4	1.9	2.5	0	781							
		白米, 海苔香鬆	雞腿	大黃瓜, 貢丸, 木耳, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇	綠豆, 薏仁															
4	三	小米飯	燉南瓜	家常炒冬粉	紅絲花椰	履歷 蔬菜	髮菜鮮筍湯	蜂蜜 麵包	6.1	2.3	1.8	2.7	0	766							
		白米, 小米	南瓜, 豬肉角, 毛豆	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔	綠花椰菜, 紅蘿蔔	髮菜, 筍, 紅蘿蔔, 龍骨															
5	四	黑芝麻飯	紅燒魚排*1	醬滷黑干	清炒銀芽	履歷 蔬菜	洋芋山藥湯	水果	6.2	2.4	1.7	3.0	1	852							
		白米, 黑芝麻	鯧魚排	大黑豆干, 豬肉角, 杏鮑菇, 蔥	綠豆芽, 小黃瓜, 紅蘿蔔	洋芋, 山藥, 香菇, 龍骨															
6	五	白飯	梅醬燒雞	白菜年糕	海帶三絲	履歷 蔬菜	味噌湯		5.8	2.5	2.0	2.8	0	770							
		白米	雞丁, 豆薯, 梅醬	大白菜, 豬肉絲, 年糕, 木耳, 紅蘿蔔	海帶絲, 金針菇, 芹菜	豆腐, 洋蔥, 味噌															
9	一	薏仁飯	醬燒雞排*1	日式關東煮	乾煸敏豆	履歷 蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.4	1.7	2.7	1	810							
		白米, 薏仁	雞排	油豆腐, 海帶結, 玉米	敏豆, 紅椒, 蒜	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳															
10	二	炒烏龍麵	義式香料豬	洋芋炒蛋	鮮炒扁蒲	有機 蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.6	1.8	3.0	0	809							
		烏龍麵, 豬絞肉, 洋蔥, 玉米, 三色豆	豬肉角, 杏鮑菇, 番茄, 義大利香料	液蛋, 洋芋, 起司	扁蒲, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔, 奶粉															
11	三	胚芽飯	照燒地瓜雞	▲和風凍腐煲	炒高麗菜	履歷 蔬菜	黃瓜湯		6.1	2.4	1.7	2.9	0	780							
		白米, 胚芽米	雞丁, 地瓜, 白芝麻	凍豆腐, 黑輪, 柴魚片, 三色豆	高麗菜, 紅蘿蔔	大黃瓜, 龍骨															
12	四	白飯	古早味豬排*1	炒筍片	針菇絲瓜	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.6	2.6	1.8	2.8	1	818							
		白米	豬排, 黑酸菜	筍, 麵輪	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	榨菜, 豬肉絲															
13	五	蕎麥飯	蔥香小黃瓜	三杯豆腐	彩椒花椰菜	履歷 蔬菜	冬瓜湯	芝麻 包	5.6	2.3	2.0	2.7	0	736							
		白米, 蕎麥	小黃瓜, 洋蔥, 雞丁, 蔥	豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 毛豆	綠花椰菜, 紅椒, 黃椒	冬瓜, 龍骨															
16	一	白飯	印尼薑黃煮雞	蒜炒高麗	炒佛手瓜	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.8	2.4	1.8	3.0	1	826							
		白米	雞丁, 洋芋, 椰漿, 香茅, 薑黃粉	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔, 蒜	佛手瓜, 木耳	玉米, 穀蛋, 龍骨															
18	三	糙米飯	塔香鮑菇	莎莎醬炒玉米	薑絲藻唇片	履歷 蔬菜	蘿蔔湯	草莓 夾心 麵包	6.3	2.2	1.7	2.8	0	775							
		白米, 糙米	杏鮑菇, 豬肉柳, 九層塔	玉米, 豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 檸檬汁	藻唇片, 薑	白蘿蔔, 龍骨															
19	四	肉燥飯	滷雞翅*1	蔥爆紅燒干絲	雙色花椰	履歷 蔬菜	黑糖QQ	水果	6.2	2.5	1.7	2.9	1	855							
		白米, 豬絞肉, 香菇	雞翅	豆干絲, 洋蔥, 蔥, 紅椒	綠花椰菜, 白花椰菜, 木耳	QQ圓, 黑糖															
20	五	燕麥飯	蠔油豬排*1	白菜西魯肉	紅仁黃瓜	履歷 蔬菜	麵線羹		6.4	2.5	1.8	2.8	0	807							
		白米, 燕麥	豬排	大白菜, 筍, 豬肉絲, 香菇, 穀蛋	大黃瓜, 紅蘿蔔	麵線, 木耳, 紅蘿蔔															
23	一	家常炒麵	迷迭香雞排*1	●打拋乾丁	脆炒豆芽	履歷 蔬菜	味噌湯	水果	5.6	2.6	2.0	3.0	1	832							
		油麵, 豬肉絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 蔥	雞排, 迷迭香葉	豆乾丁, 豬絞肉, 番茄, 敏豆, 魚露	綠豆芽, 蔥, 木耳	豆腐, 洋蔥, 味噌															
24	二	白飯	薑汁照燒魚丁	蔥香地瓜	蘿蔔佃煮	有機 蔬菜	紫菜針菇湯		6.1	2.5	1.7	2.8	0	783							
		白米	水鯊魚丁, 凍豆腐, 薑, 三色豆	地瓜, 豬肉片, 蔥	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	紫菜, 金針菇, 龍骨															
25	三	胚芽飯	梅干燒肉片	照燒豆干	彩繪高麗	履歷 蔬菜	米粉湯	豆奶	6.3	2.5	1.8	2.8	0	800							
		白米, 胚芽米	豬肉片, 筍, 梅干菜	四分干, 青椒, 香菇	高麗菜, 紅椒	米粉, 芋頭, 芹菜															
26	四	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	▲韓式黃芽炒甜條	醬燒冬瓜	履歷 蔬菜	大滷湯	水果	5.9	2.3	1.8	2.7	1	812							
		白米, 糙米	翅小腿	黃豆芽, 甜不辣, 韭菜	冬瓜, 角螺	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔															
27	五	黑芝麻飯	咖哩洋芋	香滷豆腐	▲丸片花椰	履歷 蔬菜	南瓜濃湯	奶皇 包	5.9	2.3	1.8	2.8	0	757							
		白米, 黑芝麻	洋芋, 豬肉角, 紅蘿蔔	豆腐, 木耳, 蔥, 毛豆	花椰菜, 貢丸	南瓜, 紅蘿蔔, 奶粉															
30	一	薏仁飯	味噌醬燒雞	蠔油寬粉	滷白菜	履歷 蔬菜	番茄鮑菇蛋花湯	水果	6.5	2.4	1.8	2.7	1	862							
		白米, 薏仁	雞丁, 洋蔥, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 味噌	寬粉, 豬絞肉, 小黃瓜	白菜, 麵筋泡, 髮菜, 紅蘿蔔	番茄, 杏鮑菇, 穀蛋															
		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	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							

配合政府3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於9/25(三)發放。以上成分分析不包含點心。

★標示表示為炸物、▲標示表示為加工品、●標示表示含有過敏原。

新北市板橋國民中學-113年8~9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 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					
30	五	燕麥飯	泰式風味豆雞	針菇豆乾	鮑菇扁蒲	履歷蔬菜	紫菜湯		6.5	2.3	1.8	2.8	0	799					
		白米, 燕麥	豆雞, 青木瓜, 番茄, 九層塔	豆乾片, 金針菇, 芹菜	扁蒲, 杏鮑菇		紫菜, 豆腐												
2	一	薏仁飯	滷蘭花干	彩繪干絲	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	5.9	2.4	1.7	2.9	1	826					
		白米, 薏仁	蘭花干, 紅椒	豆干絲, 素肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑		玉米, 金針菇												
3	二	海苔香鬆飯	甜麵醬燒麵腸	▲黃瓜素丸片	菇香高麗菜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.3	2.2	2.0	2.6	0	773					
		白米, 海苔香鬆	麵腸, 結頭菜	大黃瓜, 素丸, 木耳, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇		綠豆, 薏仁												
4	三	小米飯	南瓜素肚	家常炒冬粉	紅絲花椰	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯	蜂蜜麵包	6.1	2.3	1.8	2.8	0	771					
		白米, 小米	素肚, 南瓜, 毛豆	冬粉, 角螺, 高麗菜, 紅蘿蔔	綠花椰菜, 紅蘿蔔		髮菜, 筍, 紅蘿蔔												
5	四	黑芝麻飯	紅燒香竹腸	醬滷黑干	清炒銀芽	履歷蔬菜	洋芋山藥湯	水果	6.2	2.3	1.8	2.8	1	838					
		白米, 黑芝麻	香竹腸, 番茄, 玉米	大黑豆干, 杏鮑菇	綠豆芽, 小黃瓜, 紅蘿蔔		洋芋, 山藥, 香菇												
6	五	白飯	梅醬燒烤麩	白菜年糕	海帶三絲	履歷蔬菜	味噌湯		5.8	2.5	2.0	2.7	0	765					
		白米	烤麩, 豆漿, 梅醬	大白菜, 麵輪, 年糕, 木耳, 紅蘿蔔	海帶絲, 金針菇, 芹菜		豆腐, 紅蘿蔔, 味噌												
9	一	薏仁飯	京醬素雞丁	日式關東煮	乾煸敏豆	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.3	1.8	2.8	1	810					
		白米, 薏仁	素雞丁, 木耳	油豆腐, 海帶結, 玉米	敏豆, 紅椒		金針菇, 紅蘿蔔, 木耳												
10	二	炒烏龍麵	義式香料素肚	▲洋芋素甜條	鮮炒扁蒲	有機蔬菜	玉米濃湯		6.2	2.5	1.8	3.0	0	802					
		烏龍麵, 腐皮, 玉米, 三色豆	素肚, 杏鮑菇, 番茄, 義大利香料	洋芋, 素甜條, 紅椒	扁蒲, 紅蘿蔔		玉米, 紅蘿蔔, 豆漿												
11	三	胚芽飯	照燒地瓜麵腸	和風凍腐	炒高麗菜	履歷蔬菜	黃瓜湯		6.1	2.3	1.8	2.7	0	766					
		白米, 胚芽米	麵腸, 地瓜, 白芝麻	凍豆腐, 茼蒿, 三色豆	高麗菜, 紅蘿蔔		大黃瓜, 香菇												
12	四	白飯	韓式泡菜豆包	炒筍片	針菇絲瓜	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	水果	5.6	2.4	2.0	2.8	1	808					
		白米	豆包, 韓式泡菜, 素腰花	筍, 麵輪, 黑酸菜	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔		榨菜, 素肉絲												
13	五	蕎麥飯	家常炒干片	三杯豆腐	彩椒花椰菜	履歷蔬菜	冬瓜湯	芝麻包	5.6	2.3	1.8	2.7	0	731					
		白米, 蕎麥	豆干片, 素肉絲, 小黃瓜	豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 毛豆	綠花椰菜, 紅椒, 黃椒		冬瓜, 芹菜												
16	一	白飯	印尼薑黃煮油腐	炒高麗	炒佛手瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	5.8	2.3	1.9	2.8	1	812					
		白米	油豆腐, 小黃瓜, 椰漿, 香茅, 薑黃粉	高麗菜, 豆腸, 紅蘿蔔	佛手瓜, 木耳		玉米, 金針菇												
18	三	糙米飯	香菇海苔燒	莎莎醬炒玉米	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	蘿蔔湯	草莓夾心麵包	6.3	2.3	1.6	2.8	0	780					
		白米, 糙米	香菇海苔燒, 九層塔	玉米, 百頁豆腐, 番茄, 檸檬汁	藻唇片, 薑		白蘿蔔, 紅蘿蔔												
19	四	素肉燥飯	燒烤醬蘭花干	紅燒干絲	雙色花椰	履歷蔬菜	黑糖QQ	水果	6.2	2.5	1.7	3.0	1	859					
		白米, 麵輪, 素絞肉, 香菇	蘭花干, 青椒	豆干絲, 紅椒, 芹菜	綠花椰菜, 白花椰菜, 木耳		QQ圓, 黑糖												
20	五	燕麥飯	紅糟醬豆包	白菜西魯肉	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	麵線羹		6.4	2.3	1.8	2.7	0	787					
		白米, 燕麥	豆包, 地瓜	大白菜, 筍, 角螺, 素肉絲, 香菇	大黃瓜, 紅蘿蔔		麵線, 木耳, 紅蘿蔔												
23	一	家常炒麵	迷迭香豆腸	打拋乾丁	脆炒豆芽	履歷蔬菜	味噌湯	水果	5.8	2.5	2.0	3.0	1	839					
		油麵, 素肉絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 芹菜	豆腸, 洋芋, 迷迭香葉, 紅椒	豆乾丁, 番茄, 敏豆	綠豆芽, 木耳		豆腐, 味噌												
24	二	白飯	薑汁照燒凍豆腐	地瓜素肉片	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	紫菜針菇湯		6.1	2.3	1.7	2.7	0	764					
		白米	凍豆腐, 薑, 三色豆	地瓜, 素肉片	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		紫菜, 金針菇												
25	三	胚芽飯	梅干香竹腸	照燒豆干	彩繪高麗	履歷蔬菜	米粉湯	豆奶	6.3	2.3	1.8	2.8	0	785					
		白米, 胚芽米	香竹腸, 筍, 梅干菜	四分干, 青椒, 香菇	高麗菜, 紅椒		米粉, 芋頭, 芹菜												
26	四	糙米飯	蜜汁黑干	▲韓式黃芽炒素甜條	醬燒冬瓜	履歷蔬菜	大滷湯	水果	5.9	2.2	1.9	2.6	1	803					
		白米, 糙米	大黑豆干, 杏鮑菇	黃豆芽, 素不辣, 小黃瓜	冬瓜, 角螺		大白菜, 木耳, 紅蘿蔔												
27	五	黑芝麻飯	咖哩豆雞	香滷豆腐	炒花椰	履歷蔬菜	南瓜湯	紅豆包	5.9	2.3	1.8	2.7	0	752					
		白米, 黑芝麻	豆雞, 洋芋	豆腐, 木耳, 毛豆	花椰菜, 紅蘿蔔		南瓜, 紅蘿蔔												
30	一	薏仁飯	味噌醬燒凍豆腐	蠔油寬粉	滷白菜	履歷蔬菜	番茄鮑菇湯	水果	6.5	2.5	1.8	2.6	1	865					
		白米, 薏仁	凍豆腐, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 味噌	寬粉, 素肉絲, 小黃瓜	白菜, 麵筋泡, 髮菜, 紅蘿蔔		番茄, 杏鮑菇, 腐皮												
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	蔬菜	油脂	水果	熱量	
														5-6.5	2.5	2	3	1	800-930

配合政府3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於9/25(三)發放。以上成分分析不包含點心。

★標示表示為炸物、▲標示表示為加工品、●標示表示含有過敏原。