

新 北 市 板 橋 國 民 中 學 - 113 年 5 月 葷 食 菜 單											用 餐 天 數 23 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			
1	三	胚芽飯	糖醋洋蔥	香滷豆腐	紅絲絲瓜	履歷蔬菜	黃瓜湯	牛奶麵包	5.5	2.3	2.0	2.9	0	738			
		白米, 胚芽米	洋蔥, 豬肉柳, 青椒	豆腐, 杏鮑菇, 木耳, 蔥	絲瓜, 紅蘿蔔, 冬粉		大黃瓜, 龍骨										
2	四	白飯	炸魚排*1	蒜泥高麗	炒敏豆	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.0	2.3	1.9	2.8	1	826			
		白米	鱈魚排	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔, 蒜	敏豆, 豆薯, 玉米		南瓜, 洋蔥, 奶粉										
3	五	麥片飯	粉蒸肉	彩繪豆乾片	鮮菇白菜	履歷蔬菜	酸辣湯		5.8	2.5	1.8	2.8	0	765			
		白米, 麥片	豬肉角, 地瓜, 蔥	豆乾片, 小黃瓜, 紅蘿蔔	大白菜, 香菇		金針菇, 紅蘿蔔, 筍, 木耳										
6	一	薏仁飯	蠔油雞翅*1	海山醬油腐	海帶三絲	履歷蔬菜	黑糖山粉圓湯	水果	5.6	2.5	1.6	2.6	1	797			
		白米, 薏仁	雞翅	油豆腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	海帶絲, 金針菇, 芹菜		山粉圓, 黑糖										
7	二	茄汁鐵板麵	洋蔥燉肉	炒筍片	枸杞冬瓜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		5.7	2.5	1.9	3.1	0	774			
		油麵, 豬絞肉, 番茄, 三色豆	豬肉角, 洋蔥, 香菇	筍, 木耳, 紅蘿蔔	冬瓜, 枸杞, 毛豆		玉米, 穀蛋, 龍骨										
8	三	蕎麥飯	蔥油雞	白醬時蔬	炒高麗菜	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.2	2.4	1.8	2.9	0	790			
		白米, 蕎麥	雞丁, 小黃瓜, 蔥	洋芋, 豬肉絲, 杏鮑菇, 黃椒, 花椰菜	高麗菜, 紅蘿蔔		米粉, 芋頭, 芹菜										
9	四	白飯	薑燒南瓜	泡菜豆腐	紅仁花椰菜	履歷蔬菜	味噌湯	奶皇包	5.7	2.3	1.7	2.8	1	800			
		白米	南瓜, 豬肉角, 蔥, 薑	豆腐, 大白菜, 豬肉絲, 韓式泡菜, 年糕	綠花椰菜, 紅蘿蔔		海帶芽, 金針菇, 味噌										
10	五	黑芝麻飯	豆酥炒雞	絲瓜粉絲煲	匈牙利炒黃芽	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		6.0	2.4	1.9	3.0	0	783			
		白米, 黑芝麻	雞丁, 洋蔥, 豆酥	絲瓜, 冬粉, 角螺, 穀蛋	黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳		榨菜, 豬肉絲										
13	一	燕麥飯	檸香雞排*1	茄汁洋芋	清炒黃瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.3	1.7	2.9	1	840			
		白米, 燕麥	雞排	洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔	大黃瓜, 杏鮑菇		玉米, 紅蘿蔔, 奶粉, 穀蛋										
14	二	古早味炒米粉	莎莎醬魚排*2	芝香地瓜	炒佛手瓜	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯		6.2	2.5	1.6	2.8	0	788			
		米粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 芹菜	虱目魚排, 番茄, 檸檬汁	地瓜, 豬肉片, 白芝麻	佛手瓜, 木耳		大白菜, 香菇, 洋蔥, 龍骨										
15	三	麥片飯	京醬炒洋蔥	塔香蔥爆炒筍	鮮菇扁蒲	履歷蔬菜	肉骨茶湯	蜂蜜麵包	6.5	2.4	1.7	2.8	0	804			
		白米, 麥片	洋蔥, 雞丁, 小黃瓜	筍, 豬肉絲, 蔥, 九層塔	扁蒲, 紅蘿蔔		豆薯, 香菇, 龍骨										
16	四	紅藜小米飯	黑干滷肉	彩繪玉米	韭香銀芽	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.5	1.6	2.8	1	820			
		白米, 紅藜, 小米	豬肉角, 大黑豆乾, 紅蘿蔔	玉米, 豬絞肉, 敏豆	綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔		海帶芽, 穀蛋, 龍骨										
17	五	五穀飯	蘑菇醬雞丁	打拋乾丁	木須寬粉	履歷蔬菜	結頭貢丸湯		6.6	2.6	1.6	2.7	0	819			
		白米, 五穀米	雞丁, 玉米, 番茄, 蘑菇	豆乾丁, 豬絞肉, 紅蘿蔔	寬粉, 小黃瓜, 木耳		結頭菜, 貢丸, 芹菜										
20	一	海苔香鬆飯	蜜汁雞排*1	白菜滷	薑絲海根	履歷蔬菜	絲瓜豆皮湯	水果	5.7	2.4	1.8	2.7	1	806			
		白米, 海苔香鬆	雞排	大白菜, 豬肉角, 芋頭, 紅蘿蔔	海帶根, 薑		絲瓜, 角螺										
21	二	白飯	味噌燒雞	醬香豆腐	紅仁黃瓜	有機蔬菜	綠豆薏仁QQ湯		6.5	2.3	1.6	2.5	0	780			
		白米	雞丁, 杏鮑菇, 木耳, 味噌	豆腐, 豬絞肉, 洋蔥, 玉米	大黃瓜, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁, QQ圓										
22	三	薏仁飯	●花生燉豬腳	針菇豆乾	炒花椰菜	履歷蔬菜	高麗鮮菇湯	豆奶	5.5	2.3	1.7	3.0	0	735			
		白米, 薏仁	豬肉角, 豬腳, 筍, 花生	豆乾片, 金針菇, 芹菜	綠花椰菜, 紅蘿蔔		高麗菜, 香菇, 玉米粒, 龍骨										
23	四	胚芽飯	梅干豬排*1	菲律賓檸檬南瓜蛋	燉冬瓜	履歷蔬菜	紫菜湯	水果	5.7	2.5	1.8	3.1	1	831			
		白米, 胚芽米	豬排, 梅干菜	液蛋, 南瓜, 檸檬汁	冬瓜, 紅蘿蔔		紫菜, 龍骨										
24	五	糙米飯	三杯杏鮑菇	脆炒洋芋條	炒佛手瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	芝麻包	6.1	2.3	1.9	2.8	0	773			
		白米, 糙米	杏鮑菇, 雞丁, 九層塔	洋芋, 豆薯, 豬肉絲, 小黃瓜	佛手瓜, 紅蘿蔔		竹筍, 龍骨										
27	一	印尼薑黃飯	家常滷肉	紅沙蒸蛋	木須扁蒲	履歷蔬菜	和風鮑菇豆腐湯	水果	5.5	2.6	1.8	2.6	1	802			
		白米, 豬絞肉, 小黃瓜, 番茄, 薑黃粉, 香茅	豬肉角, 結頭菜, 蔥	液蛋, 紅蘿蔔	扁蒲, 木耳		豆腐, 杏鮑菇, 柴魚片										
28	二	紫米飯	滷雞腿*1	壽喜燒綠豆芽	彩繪花椰菜	有機蔬菜	味噌湯		5.5	2.4	1.9	2.9	0	743			
		白米, 紫米	雞腿	綠豆芽, 腐皮, 茼蒿	綠花椰菜, 黃椒, 紅椒		洋蔥, 高麗菜, 味噌										
29	三	燕麥飯	家常豆腐	●醬炒香干	蒜香敏豆	履歷蔬菜	玉米洋芋湯	草莓夾心麵包	5.9	2.4	1.9	2.8	0	767			
		白米, 燕麥	豆腐, 水鯊魚丁, 三色豆	四分乾, 芋頭, 豬絞肉, 毛豆, 杏仁片	敏豆, 豆薯, 紅椒, 蒜		洋芋, 玉米, 龍骨										
30	四	白飯	古早味翅小腿*2	南瓜凍腐	鮮炒竹筍	履歷蔬菜	番茄青瓜湯	水果	5.7	2.4	1.7	2.8	1	808			
		白米	翅小腿	凍豆腐, 南瓜, 蔥, 毛豆	筍, 紅蘿蔔, 木耳		番茄, 青木瓜, 龍骨										
31	五	黑芝麻飯	酸菜炒肉片	黃瓜炒黑輪	螞蟻上樹	履歷蔬菜	海芽針菇湯		6.7	2.4	1.8	2.7	0	816			
		白米, 黑芝麻	豬肉片, 洋蔥, 酸菜	大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	粉絲, 豬絞肉, 蔥		海帶芽, 金針菇, 龍骨										
		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				

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5/22(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-113年5月素食菜單											用餐天數23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	
1	三	胚芽飯	糖醋麵腸	香滷豆腐	紅絲絲瓜	履歷蔬菜	黃瓜湯	藍莓夾心麵包	5.7	2.3	1.7	2.9	0	745	
		白米,胚芽米	麵腸,青椒,黃椒	豆腐,杏鮑菇,木耳	絲瓜,紅蘿蔔,冬粉	大黃瓜,玉米									
2	四	白飯	滷花干	高麗素火腿	炒敏豆	履歷蔬菜	南瓜湯	水果	5.7	2.4	1.9	2.7	1	808	
		白米	蘭花干,紅蘿蔔,芹菜	高麗菜,素火腿	敏豆,豆薯,玉米	南瓜,番茄									
3	五	麥片飯	香菇海苔燒	彩繪豆乾片	鮮菇白菜	履歷蔬菜	酸辣湯	5.8	2.5	1.8	3.0	0	774		
		白米,麥片	香菇海苔燒,地瓜	豆乾片,小黃瓜,紅蘿蔔	大白菜,香菇	金針菇,紅蘿蔔,筍,木耳									
6	一	薏仁飯	素蠔油豆雞	海山醬油腐	海帶三絲	履歷蔬菜	黑糖山粉圓湯	水果	5.7	2.4	1.6	2.5	1	792	
		白米,薏仁	豆雞,青椒	油豆腐,杏鮑菇,紅蘿蔔	海帶絲,金針菇,芹菜	山粉圓,黑糖									
7	二	茄汁鐵板麵	義式豆包	炒筍絲	枸杞冬瓜	有機蔬菜	玉米山藥湯	6.1	2.5	2.0	3.0	0	800		
		油麵,豆乾丁,番茄,三色豆	豆包,洋芋,小黃瓜	筍,豆乾絲,木耳,紅蘿蔔	冬瓜,枸杞,毛豆	玉米,山藥									
8	三	蕎麥飯	壽喜醬燒豆乾	塔香時蔬	炒高麗菜	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.0	2.3	1.8	2.8	0	764	
		白米,蕎麥	四分乾,小黃瓜,蔥	洋芋,素肚,杏鮑菇,茄子,九層塔	高麗菜,紅蘿蔔	米粉,芋頭,芹菜									
9	四	白飯	醬燜烤麩	泡菜豆腐	彩椒花椰菜	履歷蔬菜	味噌湯	奶皇包	5.7	2.4	1.9	2.8	1	813	
		白米	烤麩,木耳,地瓜,茼蒿	豆腐,大白菜,韓式泡菜,年糕	綠花椰菜,紅椒	海帶芽,金針菇,味噌									
10	五	黑芝麻飯	豆酥香竹腸	絲瓜豆簽	匈牙利炒黃芽	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	5.5	2.5	1.7	2.9	0	746		
		白米,黑芝麻	香竹腸,豆酥	絲瓜,豆簽,角螺	黃豆芽,紅蘿蔔,木耳	榨菜,素肉絲									
13	一	燕麥飯	素什錦蠔油麵腸	茄汁洋芋	清炒黃瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.1	2.4	1.7	2.8	1	836	
		白米,燕麥	麵腸,花椰菜,紅椒,香菇	洋芋,素絞肉,紅蘿蔔	大黃瓜,杏鮑菇	玉米,紅蘿蔔,豆漿									
14	二	古早味炒米粉	滷素肚	芝香地瓜	炒佛手瓜	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯	5.9	2.3	1.8	2.8	0	757		
		米粉,素絞肉,綠豆芽,芹菜	素肚,海帶結,紅椒	地瓜,豆包,白芝麻	佛手瓜,木耳	大白菜,香菇									
15	三	麥片飯	京醬豆雞	塔香炒筍	鮮菇扁蒲	履歷蔬菜	肉骨茶湯	蜂蜜麵包	6.3	2.4	2.0	2.7	0	793	
		白米,麥片	豆雞,小黃瓜	筍,豆乾片,九層塔	扁蒲,紅蘿蔔	豆薯,香菇									
16	四	紅藜小米飯	黑干滷味	彩繪玉米	彩繪銀芽	履歷蔬菜	海芽湯	水果	6.0	2.4	1.7	2.8	1	829	
		白米,紅藜,小米	大黑豆干,素腰花,紅蘿蔔	玉米,豆腐,敏豆	綠豆芽,芹菜,紅蘿蔔	海帶芽,金針菇									
17	五	五穀飯	蘑菇醬豆包	打拋乾丁	木須寬粉	履歷蔬菜	結頭素丸湯	6.5	2.5	1.6	2.7	0	804		
		白米,五穀米	豆包,玉米,番茄,蘑菇	豆乾丁,紅蘿蔔	寬粉,小黃瓜,木耳	結頭菜,素丸									
20	一	海苔香鬆飯	五香蜜汁豆乾	白菜滷	薑絲海根	履歷蔬菜	絲瓜豆皮湯	水果	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811	
		白米,海苔香鬆	四分乾,南瓜,毛豆	大白菜,素肉羹,芋頭,紅蘿蔔	海帶根,薑	絲瓜,角螺									
21	二	白飯	南洋風味豆腐	鮑菇麵腸	紅仁黃瓜	有機蔬菜	綠豆薏仁QQ湯	6.5	2.4	1.7	2.5	0	790		
		白米	豆腐,番茄,玉米,椰漿	麵腸,杏鮑菇,青椒,木耳	大黃瓜,紅蘿蔔	綠豆,薏仁,QQ圓									
22	三	薏仁飯	●花生烤麩	針菇豆乾	炒花椰菜	履歷蔬菜	高麗鮮菇湯	豆奶	5.5	2.4	1.8	2.8	0	736	
		白米,薏仁	烤麩,筍,花生	豆乾片,金針菇,芹菜	花椰菜,紅蘿蔔	高麗菜,香菇,玉米粒									
23	四	胚芽飯	梅乾菜燒花干	檸檬南瓜豆腸	燉冬瓜	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	6.0	2.6	1.8	3.1	1	860	
		白米,胚芽米	蘭花干,梅乾菜	南瓜,豆腸,檸檬汁	冬瓜,紅蘿蔔	紫菜,豆腐									
24	五	糙米飯	三杯油腐	脆炒洋芋條	炒佛手瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	芝麻包	5.8	2.3	1.8	2.9	0	754	
		白米,糙米	油豆腐,杏鮑菇,九層塔	洋芋,豆薯,素肉絲,小黃瓜	佛手瓜,紅蘿蔔	竹筍,香菇,紅蘿蔔									
27	一	印尼薑黃飯	家常豆腸煲	素肉燥乾丁	木須扁蒲	履歷蔬菜	鮑菇豆腐湯	水果	5.5	2.6	1.8	2.8	1	811	
		白米,素絞肉,小黃瓜,番茄,薑黃粉,香茅	豆腸,結頭菜,茄子	豆乾丁,素絞肉,麵輪,香菇	扁蒲,木耳	豆腐,杏鮑菇									
28	二	紫米飯	紅糟醬麵腸	壽喜燒豆芽菜	彩繪花椰菜	有機蔬菜	味噌湯	5.8	2.5	2.0	3.0	0	779		
		白米,紫米	麵腸,地瓜,九層塔	綠豆芽,腐皮,茼蒿	花椰菜,黃椒,紅椒	高麗菜,紅蘿蔔,味噌									
29	三	燕麥飯	家常豆腐	●醬炒香干	炒敏豆	履歷蔬菜	玉米洋芋湯	草莓夾心麵包	5.7	2.4	1.7	2.8	0	748	
		白米,燕麥	豆腐,小黃瓜,玉米,紅蘿蔔	四分乾,芋頭,毛豆,杏仁片	敏豆,豆薯,紅椒	洋芋,玉米									
30	四	白飯	芹香豆干片	南瓜凍腐	鮮炒竹筍	履歷蔬菜	青瓜番茄湯	水果	5.7	2.5	1.8	2.8	1	818	
		白米	豆乾片,素肉絲,芹菜	凍豆腐,南瓜,毛豆	筍,紅蘿蔔,木耳	番茄,青木瓜									
31	五	黑芝麻飯	酸菜炒黑干	黃瓜素丸	螞蟻上樹	履歷蔬菜	海芽針菇湯	6.5	2.5	1.8	2.7	0	809		
		白米,黑芝麻	大黑豆干,酸菜	大黃瓜,素丸,紅蘿蔔	粉絲,腐皮,高麗菜	海帶芽,金針菇									
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5/22(三)發放。以上成分分析不包含點心。