新北市板橋國民中學-111年8、9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
8/30	二	麥片飯 白米.麥片	肉骨茶燉肉 豬肉角.洋芋.香菇	麻婆豆腐 豆腐.豬絞肉.玉米	蒜味蒲瓜 蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔.豆皮絲.洋蔥.味噌		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802
31	三	白飯 白米	蠔油雞排*1 雞排	關東煮 白蘿蔔.黑豆干.貢丸	芹香海根 海根.芹菜.紅蘿蔔	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.洋薏仁.龍骨		6.2	2.7	1.8	2.7	0	803
9/1	四	紅藜小米飯 白米.小米.紅藜	薑汁魚排*1 生鮮魚排(旗魚)	地瓜燒肉 地瓜.豬肉角.蔥	彩椒高麗 高麗菜.紅椒.香菇	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 殼蛋.海帶芽	水果	6.4	2.6	1.8	3.0	1	883
2	五	紫米飯 白米.紫米	酸甜醬年糕 年糕片.大白菜.雞肉.彩椒	青瓜肉末 青木瓜.紅椒.豬絞肉	韭香銀芽 豆芽菜.木耳.韭菜	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔.奶粉	菠蘿麵包	6.5	2.2	2.0	2.9	0	801
5	一	薏仁飯 白米.洋薏仁	蔥爆肉柳 豬肉柳.洋蔥.紅椒	番茄肉醬 豆薯.豬絞肉.番茄.毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉.紅蘿蔔.香菇	履歷蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜.金針菇.龍骨	水果	6.4	2.4	1.8	2.8	1	859
6	二	白醬義大利麵 麵.紅蘿蔔.豬絞肉.玉米.杏鮑菇	燒烤醬雞排*1 雞排	紅沙蒸蛋 液蛋.紅蘿蔔	木須花椰 花椰菜.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓.黑糖		6.3	2.6	1.8	2.9	0	812
7	三	五穀飯 白米.五穀米	鮮筍扣肉 筍.豬肉角.梅菜	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆仁	鮮菇絲瓜 絲瓜.香菇.枸杞	履歷蔬菜	酸辣湯 筍.豆皮.木耳.紅蘿蔔	豆沙包	6.3	2.5	2.0	2.7	0	800
8	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	滷雞翅*1 雞翅	韓式部隊鍋 白菜.泡菜.豬肉片.年糕	海帶干絲 海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔	履歷蔬菜	山藥湯 山藥.洋芋.紅棗.龍骨	水果	6.4	2.4	1.9	2.8	1	862
9	五	中秋節放假												
12	一	白飯 白米	卡邦尼雞肉 雞肉.洋芋.洋蔥.卡邦尼醬	大黃瓜炒麵輪 大黃瓜.麵輪.紅椒	清炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	青菜蛋花湯 青菜.殼蛋	水果	6.3	2.4	2.0	2.7	1	853
13	二	胚芽飯 白米.胚芽	●薑黃醬魚排*1 生鮮魚排(鮲魚) (薑黃.沙茶.魚露.椰漿)	●南洋百樣菜 南瓜.青木瓜.長豆.茄子.豬絞肉.番茄(薑黃.香茅.魚露.檸檬葉)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔.紅蘿蔔.香菇	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍.龍骨		6.4	2.5	1.9	3.0	0	818
14	三	小米飯 白米.小米	橙汁雞丁 雞肉.洋蔥.木耳	肉燥冬瓜 冬瓜.豬絞肉.枸杞	彩椒金玉 玉米.紅椒.毛豆仁	履歷蔬菜	米粉湯 米粉.豆芽菜.香菇.肉絲		6.5	2.5	1.9	3.0	0	825
15	四	紫米飯 白米.紫米	蒜味豬排*1 豬排	醬香黑干 黑豆干.小黃瓜.鮑菇	三色脆薯 豆薯.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	四神湯 洋薏仁.芡實.茯苓.淮山	水果	6.4	2.6	1.8	2.6	1	865
16	五	薏仁飯 白米.洋薏仁	筍炒沙茶雞 筍.雞肉.洋蔥	紅蘿蔔炒蛋 液蛋.紅蘿蔔.蔥	燉白菜 大白菜.紅蘿蔔.芋頭	履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜.白木耳.龍骨	墨西哥麵包	6.3	2.4	2.0	2.9	0	802
19	一	地瓜飯 白米.地瓜	花枝排*1 花枝排	馬鈴薯燉肉 洋芋.豬肉角.紅蘿蔔	炒雙色花椰 花椰菜.木耳	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 殼蛋.海帶芽.味噌	水果	6.4	2.6	1.8	3.0	1	883
20	二	肉絲炒飯 白米.豬肉絲.玉米	沙嗲炒雞 雞肉.豆干.洋蔥	黃瓜甜條 甜不辣.大黃瓜.洋蔥	香菇高麗 高麗菜.紅蘿蔔.香菇	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.殼蛋.奶粉		6.4	2.5	1.9	2.8	0	809
21	三	糙米飯 白米.糙米	蔥燒油腐 油豆腐.木耳.紅蘿蔔.蔥	黑胡椒三絲 洋蔥.豬肉絲.青椒	豆簽絲瓜 絲瓜.豆簽.枸杞	履歷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯.金針菇.龍骨	奶皇包	6.4	2.3	2.0	2.9	0	801
22	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	滷雞排*1 雞排	南瓜肉醬 南瓜.豬絞肉.玉米.毛豆仁	炒扁蒲 蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	履歷蔬菜	髮菜羹湯 白菜.髮菜.紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	1.8	2.6	1	858
23	五	胚芽飯 白米.胚芽	番茄豬肉 豬肉角.番茄.豆薯	鮮筍肉片 筍.豬肉片.蔥	蠔油粉絲 冬粉.紅蘿蔔.香菇	履歷蔬菜	冬瓜丸片湯 冬瓜.貢丸片		6.4	2.5	1.9	2.7	0	805
26	一	麥片飯 白米.麥片	綠咖哩雞 雞肉.洋芋.綠咖哩.椰奶	鮑菇豆腐 豆腐.鮑菇.玉米	鐵板豆芽 豆芽菜.洋蔥.紅蘿蔔	履歷蔬菜	蒜味肉羹湯 筍.肉羹.紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	1.9	2.6	1	853
27	二	五穀飯 白米.五穀米	燒烤醬燉肉 豬肉角.小黃瓜.紅椒	檸檬南瓜蛋 南瓜.液蛋.毛豆仁.檸檬汁	白菜滷 大白菜.木耳.紅蘿蔔	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜.龍骨	豆奶	6.3	2.4	2.0	2.9	0	802
28	三	白飯 白米	嫩汁豬排*1 豬排	●客家小炒 豆干.豬肉絲.魷魚.芹菜	塔香海茸 海茸.九層塔	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇.海帶芽		6.2	2.6	1.8	2.8	0	800
29	四	滷肉飯 白米.豬絞肉	炸雞翅*1 雞翅	玉米福州丸 福州丸.玉米.紅蘿蔔	紅椒筍絲 筍.紅椒.毛豆仁	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁	水果	6.4	2.5	1.8	3	1	876
30	五	小米飯 白米.小米	塔香素肚 素肚.鮑菇.黃椒.九層塔	肉片高麗 高麗菜.豬肉片.蔥	蒜味菜豆 菜豆.豆薯.紅蘿蔔	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜.木耳.紅蘿蔔	草莓餐包	6.2	2.5	2.1	2.9	0	805

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

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶。

新北市板橋國民中學-111年8、9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
8/30	二	麥片飯 白米.麥片	肉骨茶麵腸 麵腸.鮑菇.黃椒	麻婆豆腐 豆腐.素絞肉.玉米	清炒蒲瓜 蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔.豆皮絲.味噌		6.2	2.5	2.0	2.8	0	798
31	三	白飯 白米	黃金泡菜素雞 素雞丁.大白菜.泡菜	關東煮 白蘿蔔.黑豆干.素貢丸	芹香海根 海根.芹菜.紅蘿蔔	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.洋薏仁.薑		6.2	2.5	2.1	2.8	0	800
9/1	四	紅藜小米飯 白米.小米.紅藜	薑燒豆雞片 豆雞片.洋芋.毛豆仁	地瓜燒百頁 地瓜.百頁.白芝麻	彩椒高麗 高麗菜.紅椒.香菇	履歷蔬菜	海芽玉米湯 海帶芽.玉米	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1	883
2	五	紫米飯 白米.紫米	酸甜醬烤麩 烤麩.玉米.金針菇	青瓜素肉 青木瓜.紅椒.素絞肉	炒豆芽菜 豆芽菜.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	白菜鮮菇湯 大白菜.香菇	菠蘿麵包	6.2	2.4	2.1	3.0	0	802
5	一	薏仁飯 白米.洋薏仁	芹香豆腸 豆腸.小黃瓜.芹菜	番茄素肉醬 豆薯.素絞肉.番茄.毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉.紅蘿蔔.香菇	履歷蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜.金針菇	水果	6.4	2.4	1.8	2.8	1	859
6	二	白醬義大利麵 麵.紅蘿蔔.素絞肉.鮑菇	炸雞排*1 素雞排	●玉米干丁 玉米.豆干.腰果	木須花椰 花椰菜.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓.黑糖		6.3	2.6	1.8	3.0	0	816
7	三	五穀飯 白米.五穀米	梅干素東坡 素東坡肉.筍.梅菜	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆仁	鮮菇絲瓜 絲瓜.香菇.枸杞	履歷蔬菜	酸辣湯 筍.豆皮.木耳.紅蘿蔔	豆沙包	6.3	2.5	2.0	2.7	0	800
8	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	滷豆包 豆包.香菇.毛豆仁	韓式部隊鍋 白菜.泡菜.角螺.年糕	海帶干絲 海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔	履歷蔬菜	山藥湯 山藥.洋芋.紅棗	水果	6.4	2.4	1.9	2.8	1	862
9	五	中秋節放假												
12	一	白飯 白米	紅燒豆干 豆干.紅蘿蔔.芹菜	大黃瓜炒麵輪 大黃瓜.麵輪.紅椒	清炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	青菜玉米湯 青菜.玉米	水果	6.2	2.4	2.0	2.7	1	846
13	二	胚芽飯 白米.胚芽	薑黃醬素魚排*1 素魚排(薑黃.素沙茶.椰漿)	南洋百樣菜 南瓜.青木瓜.長豆.茄子.素絞肉.番茄(薑黃.香茅.檸檬葉)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔.紅蘿蔔.香菇	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍.芹菜		6.3	2.5	1.9	3.0	0	811
14	三	小米飯 白米.小米	橙汁花干 蘭花干.木耳	素肉冬瓜 冬瓜.素絞肉.枸杞	彩椒金玉 玉米.紅椒.毛豆仁	履歷蔬菜	米粉湯 米粉.豆芽菜.素肉絲		6.5	2.5	1.9	2.8	0	816
15	四	紫米飯 白米.紫米	梅汁香竹捲 香竹捲.鮑菇.彩椒	醬香凍腐 凍豆腐.小黃瓜.毛豆仁	三色脆薯 豆薯.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	四神湯 洋薏仁.芡實.茯苓.淮山	水果	6.4	2.7	2.0	2.6	1	878
16	五	薏仁飯 白米.洋薏仁	沙茶素雞 素雞丁.筍.黃椒.素沙茶	紅蘿蔔炒皮絲 豆皮絲.紅蘿蔔	燉白菜 大白菜.紅蘿蔔.芋頭	履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜.白木耳	墨西哥麵包	6.3	2.5	1.9	2.8	0	802
19	一	地瓜飯 白米.地瓜	五香豆包 豆包.小黃瓜.黃椒	蘿蔔素肉片 白蘿蔔.素肉片.毛豆仁	炒雙色花椰 花椰菜.紅蘿蔔	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌	水果	6.2	2.6	2.0	2.8	1	865
20	二	素肉絲炒飯 白米.素肉絲.玉米	黑干滷味 黑豆干.蒟蒻.紅蘿蔔	黃瓜甜條 素甜不辣.大黃瓜.木耳	香菇高麗 高麗菜.紅蘿蔔.香菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯 洋芋.紅蘿蔔.芹菜		6.4	2.4	1.9	2.8	0	802
21	三	糙米飯 白米.糙米	醬燒油腐 油豆腐.香菇.紅蘿蔔	麵筋白菜 麵筋.大白菜.紅蘿蔔	豆簽絲瓜 絲瓜.豆簽.枸杞	履歷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯.金針菇	奶皇包	6.3	2.5	2.0	2.8	0	805
22	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	酸菜麵輪 麵輪.鮑菇.酸菜	南瓜素絞肉 南瓜.素絞肉.玉米.毛豆仁	炒扁蒲 蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	履歷蔬菜	髮菜羹湯 白菜.髮菜.紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	1.9	2.6	1	860
23	五	胚芽飯 白米.胚芽	茄汁烤麩 烤麩.豆薯.番茄	鮮筍素肉 筍.素肉片.紅椒	蠔油粉絲 冬粉.紅蘿蔔.香菇	履歷蔬菜	冬瓜丸片湯 冬瓜丸片湯		6.4	2.5	1.9	2.7	0	805
26	一	麥片飯 白米.麥片	鮑菇豆腐 豆腐.鮑菇.玉米	馬鈴薯炒黑干 洋芋.黑豆干.毛豆仁.彩椒	鐵板豆芽 豆芽菜.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜	素肉羹湯 蒜味肉羹湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	1	856
27	二	五穀飯 白米.五穀米	燒烤醬麵腸 麵腸.小黃瓜.紅椒	檸檬南瓜豆包 南瓜.豆包.毛豆仁.檸檬汁	白菜滷 大白菜.木耳.紅蘿蔔	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜.芹菜	豆奶	6.4	2.4	2.0	2.8	0	804
28	三	白飯 白米	打拋豆腸 豆腸.黃椒.番茄.九層塔	豆干小炒 豆干.素肉絲.芹菜	塔香海茸 海茸.九層塔	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇.海帶芽		6.2	2.5	2.0	2.9	0	802
29	四	素肉燥飯 白米.素絞肉.麵輪.香菇	●麻醬百頁 百頁.三色豆.麻醬	蘿蔔角螺 白蘿蔔.角螺.紅蘿蔔	木須筍絲 筍.木耳.毛豆仁	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁	水果	6.3	2.5	2.0	3	1	874
30	五	小米飯 白米.小米	塔香素肚 素肚.鮑菇.黃椒.九層塔	素肉片高麗 高麗菜.素肉片.紅椒	清炒菜豆 菜豆.豆薯.紅蘿蔔	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜.木耳.紅蘿蔔	草莓餐包	6.2	2.5	2.1	2.8	0	800

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

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶。