

新北市立板橋國民中學-112年10月葷食菜單											用餐天數20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	油類	水果	熱量	
2	一	薏仁飯	梅醬燉肉	韓式寬粉	木耳白菜	履歷蔬菜	洋芋濃湯	水果	6.4	2.2	1.7	2.6	1	833	
		白米, 薏仁	豬肉, 白蘿蔔, 梅醬	寬冬粉, 豬絞肉, 洋蔥, 小黃瓜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉								
3	二	咖哩烏龍麵	茄汁翅小腿*2	芹香豆乾	醬燒冬瓜	有機蔬菜	髮菜羹湯		6.2	2.4	1.7	2.8	0	783	
		烏龍麵, 豬絞肉, 玉米	翅小腿	豆乾片, 芹菜, 紅蘿蔔	冬瓜, 香菇		金針菇, 紅蘿蔔, 木耳, 髮菜								
4	三	白飯	薑汁洋蔥	鮑菇凍腐	炒花椰	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	蜂蜜麵包	5.8	2.5	2.0	2.5	0	756	
		白米	洋蔥, 豬肉片, 小黃瓜	凍豆腐, 杏鮑菇, 紅椒	花椰菜, 木耳		青菜, 穀蛋, 龍骨								
5	四	紅藜小米飯	炸魚排*1	竹筍燒肉片	香菇黃瓜	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	5.8	2.5	1.6	3.0	1	829	
		白米, 小米, 紅藜	鮭魚排	竹筍, 豬肉片, 紅蘿蔔	大黃瓜, 香菇		白蘿蔔, 魚丸, 芹菜								
6	五	糙米飯	黃金泡菜雞	三杯油腐	薑絲扁蒲	履歷蔬菜	玉米海芽湯		6.0	2.5	1.8	2.6	0	770	
		白米, 糙米	雞肉, 大白菜, 黃金泡菜, 杏鮑菇	油豆腐, 豆薯, 九層塔, 青椒	蒲瓜, 紅蘿蔔, 薑絲		玉米, 海帶芽, 龍骨								
11	三	麥片飯	紅燒燉肉	鮑菇蔥香豆腐	炒高麗菜	履歷蔬菜	味噌湯		6.2	2.5	1.7	2.6	0	781	
		白米, 麥片	豬肉角, 洋芋, 番茄	豆腐, 杏鮑菇, 蔥, 玉米	高麗菜, 香菇		金針菇, 洋蔥, 味噌								
12	四	滷肉飯	滷雞翅*1	黃芽炒肉絲	木須炒筍	履歷蔬菜	地瓜西米露	水果	6.5	2.4	1.6	2.8	1	861	
		白米, 豬絞肉, 香菇	雞翅	黃豆芽, 豬肉絲, 芹菜	筍, 木耳, 紅蘿蔔		地瓜, 西谷米								
13	五	黑芝麻飯	沙嗲銀芽	洋芋肉醬	燉蘿蔔	履歷蔬菜	大滷湯	紅豆包	6.0	2.5	1.9	2.6	0	772	
		白米, 黑芝麻	綠豆芽, 豬肉柳, 蔥	洋芋, 豬絞肉, 三色豆	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳								
16	一	古早味板條	日式味噌雞	肉燥乾丁	塔香海茸	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	6.2	2.5	1.8	2.8	1	853	
		板條, 綠豆芽, 豬肉絲, 韭菜	雞肉, 洋蔥, 杏鮑菇	豆乾丁, 豬絞肉, 毛豆	海茸, 九層塔		冬瓜, 龍骨								
17	二	五穀飯	莎莎醬魚排*1	白菜滷	彩椒花椰	有機蔬菜	青菜玉米湯		6.0	2.2	1.8	3.0	0	765	
		白米, 五穀米	虱目魚排, 番茄, 洋蔥, 彩椒	大白菜, 豬肉片, 角螺, 紅蘿蔔	花椰菜, 彩椒		青菜, 玉米								
18	三	燕麥飯	●花生燉筍	照燒豆干	黃瓜金針菇	履歷蔬菜	米粉湯	草莓夾心麵包	6.6	2.5	1.7	2.6	0	809	
		白米, 燕麥	筍, 豬肉, 豬腳, 花生	四分乾, 青椒, 香菇	大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔		米粉, 芋頭, 芹菜								
19	四	白飯	蜜汁雞腿*1	醬爆百頁	清炒銀芽	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.8	2.4	1.5	2.6	1	801	
		白米	雞腿	百頁豆腐, 茼蒿, 玉米段	綠豆芽, 小黃瓜, 紅蘿蔔		海帶芽, 洋蔥, 味噌								
20	五	胚芽飯	燒烤醬肉片	咖哩洋芋燒	豆豉敏豆	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯		6.2	2.3	1.6	2.6	0	764	
		白米, 胚芽	豬肉片, 洋蔥, 青椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 腐皮	敏豆, 香菇, 豆豉		大白菜, 紅蘿蔔, 香菇								
23	一	白飯	塔香雞翅*1	爆炒豆乾絲	扁蒲肉絲	履歷蔬菜	鮮菇洋芋湯	水果	5.8	2.5	1.7	2.6	1	813	
		白米	雞翅, 九層塔	豆乾絲, 芹菜, 紅蘿蔔	扁蒲, 豬肉絲		香菇, 洋芋, 龍骨								
24	二	黑芝麻飯	南瓜燒肉	蠔油粉絲	鮮菇高麗	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.3	1.6	2.7	0	789	
		白米, 黑芝麻	豬肉角, 南瓜, 毛豆	冬粉, 豬絞肉, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 香菇	高麗菜, 香菇		粉圓, 冬瓜磚								
25	三	紫米飯	家常魚丁	冬瓜燉肉	炒白菜	履歷蔬菜	肉羹湯	豆奶	6.0	2.5	1.7	2.6	0	767	
		白米, 紫米	水鯊魚丁, 豆腐, 玉米, 蔥	冬瓜, 豬肉角, 紅蘿蔔	大白菜, 木耳, 紅椒		筍, 紅蘿蔔, 肉羹								
26	四	日式燒肉飯	梅干肉排*1	小瓜甜條	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.6	2.3	1.8	2.6	1	857	
		白米, 肉絲, 洋蔥, 海苔	肉排, 梅乾菜	小黃瓜, 甜不辣, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 香菇		金針菇, 紅蘿蔔, 木耳								
27	五	薏仁飯	●打拋鮑菇	關東煮	蔬炒海絲	履歷蔬菜	玉米濃湯	奶皇包	6.0	2.5	1.8	2.7	0	774	
		白米, 薏仁	杏鮑菇, 雞肉, 番茄, 檸檬汁, 魚露	油豆腐, 紅蘿蔔, 貢丸	海帶絲, 黃豆芽		玉米, 紅蘿蔔, 奶粉								
30	一	白飯	滷雞排*1	黑干滷肉	黃椒花椰	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯	水果	5.8	2.5	1.7	2.8	1	822	
		白米	雞排	黑豆干, 豬肉角, 紅蘿蔔	花椰菜, 黃椒		海帶芽, 白蘿蔔, 龍骨								
31	二	海苔香鬆飯	壽喜肉片	紅蘿蔔炒蛋	彩繪銀芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		6.0	2.5	1.7	2.6	0	767	
		白米, 海苔香鬆	豬肉片, 大白菜, 金針菇	液蛋, 紅蘿蔔	綠豆芽, 韭菜, 紅椒		榨菜, 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	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10/25(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市立板橋國民中學-112年10月素食菜單											用餐天數20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	油類	水果	熱量						
2	一	薏仁飯	梅醬豆腸	韓式寬粉	木耳白菜	履歷蔬菜	洋芋濃湯	水果	6.5	2.1	1.7	2.7	1	837						
		白米, 薏仁	豆腸, 白蘿蔔, 毛豆, 梅醬	寬冬粉, 素絞肉, 小黃瓜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿														
3	二	咖哩烏龍麵	迷迭香豆包	芹香豆乾	醬燒冬瓜	有機蔬菜	髮菜羹湯		6.2	2.2	1.7	2.9	0	772						
		烏龍麵, 素絞肉, 玉米	豆包, 洋芋, 紅椒, 迷迭香	豆乾片, 芹菜, 紅蘿蔔	冬瓜, 香菇	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳, 髮菜														
4	三	白飯	薑燒花干	鮑菇凍腐	炒花椰	履歷蔬菜	青菜鮮蔬湯	蜂蜜麵包	5.8	2.3	2.0	2.6	1	806						
		白米	蘭花干, 小黃瓜, 薑	凍豆腐, 杏鮑菇, 紅椒, 玉米	花椰菜, 木耳	青菜, 番茄														
5	四	紅藜小米飯	醬爆蠔油素肚	高麗素肉片	香菇黃瓜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.8	2.3	1.6	3.0	1	814						
		白米, 小米, 紅藜	素肚, 敏豆, 黃椒	高麗菜, 素肉片, 紅蘿蔔	大黃瓜, 香菇	白蘿蔔, 芹菜														
6	五	糙米飯	香菇豆雞片	三杯油腐	薑絲扁蒲	履歷蔬菜	玉米海芽湯		6.0	2.3	1.8	2.7	0	759						
		白米, 糙米	豆雞, 小黃瓜, 香菇	油豆腐, 豆薯, 九層塔, 青椒	蒲瓜, 紅蘿蔔, 薑絲	玉米, 海帶芽														
11	三	麥片飯	四喜烤麩	鮑菇玉米豆腐	炒高麗菜	履歷蔬菜	味噌湯		6.4	2.3	1.7	2.7	0	785						
		白米, 麥片	烤麩, 南瓜, 木耳, 紅蘿蔔	豆腐, 杏鮑菇, 玉米, 毛豆	高麗菜, 香菇	金針菇, 紅蘿蔔, 味噌														
12	四	素肉燥飯	糖醋麵腸	小瓜腐皮絲	木須炒筍	履歷蔬菜	地瓜西米露	水果	6.5	2.2	1.6	2.9	1	851						
		白米, 素絞肉, 香菇	麵腸, 杏鮑菇, 黃椒	小黃瓜, 腐皮, 素肉絲	筍, 木耳, 紅蘿蔔	地瓜, 西谷米														
13	五	黑芝麻飯	滷大黑豆干	洋芋素肉醬	燉蘿蔔	履歷蔬菜	大滷湯	紅豆包	6.0	2.3	1.9	2.7	0	762						
		白米, 黑芝麻	大黑豆干, 素腰花	洋芋, 素絞肉, 三色豆	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳														
16	一	古早味板條	紅燒素肚	素肉燥乾丁	塔香海茸	履歷蔬菜	冬瓜鮮菇湯	水果	6.2	2.3	1.8	2.9	1	842						
		板條, 綠豆芽, 素肉燥, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	素肚, 杏鮑菇, 小黃瓜	豆乾丁, 素絞肉, 玉米, 毛豆	海茸, 九層塔	冬瓜, 香菇														
17	二	五穀飯	甜麵醬豆腐	白菜滷	彩椒花椰	有機蔬菜	青菜玉米湯		6.2	2.0	1.8	3.0	0	765						
		白米, 五穀米	豆腐, 年糕, 金針菇, 毛豆	大白菜, 角螺, 紅蘿蔔	花椰菜, 彩椒	青菜, 玉米														
18	三	燕麥飯	●花生素雞丁	照燒豆干	黃瓜金針菇	履歷蔬菜	米粉湯	草莓夾心麵包	6.6	2.3	1.7	2.8	0	803						
		白米, 燕麥	素雞丁, 筍, 花生	四分乾, 青椒, 香菇	大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	米粉, 芋頭, 芹菜														
19	四	白飯	蜜汁香竹卷	醬爆百頁	清炒銀芽	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.0	2.2	1.5	2.7	1	804						
		白米	香竹卷, 地瓜, 南瓜	百頁豆腐, 茼蒿, 玉米段	綠豆芽, 小黃瓜, 紅蘿蔔	海帶芽, 杏鮑菇, 味噌														
20	五	胚芽飯	咖哩腐皮燒	燒烤醬豆乾	豆豉敏豆	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯		6.2	2.1	1.6	2.7	0	753						
		白米, 胚芽	腐皮, 洋芋, 紅蘿蔔	豆乾片, 素肉絲, 小黃瓜	敏豆, 香菇, 豆豉	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇														
23	一	白飯	塔香麵腸	醬爆凍腐	扁蒲素肉絲	履歷蔬菜	鮮菇洋芋湯	水果	6.0	2.3	1.7	2.7	1	817						
		白米	麵腸, 紫米糕, 木耳, 九層塔	凍豆腐, 芹菜, 紅蘿蔔	扁蒲, 素肉絲	香菇, 洋芋														
24	二	黑芝麻飯	素沙茶豆雞	蠔油粉絲	鮮菇高麗	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.1	1.6	2.8	0	779						
		白米, 黑芝麻	豆雞, 青椒	冬粉, 素絞肉, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 香菇	高麗菜, 香菇	粉圓, 冬瓜磚														
25	三	紫米飯	家常豆腐	冬瓜燒麵輪	炒白菜	履歷蔬菜	素肉羹湯		6.0	2.3	1.7	2.7	0	757						
		白米, 紫米	豆腐, 玉米, 紅蘿蔔, 香菇	冬瓜, 麵輪, 紅蘿蔔	大白菜, 木耳, 紅椒	筍, 紅蘿蔔, 素肉羹														
26	四	日式燒肉飯	筍香花干	匈牙利炒豆干素肉絲	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.6	2.1	1.8	2.7	1	846						
		白米, 素絞肉, 金針菇, 海苔	蘭花干, 筍, 梅乾菜	豆干絲, 素肉絲	白蘿蔔, 香菇	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳														
27	五	薏仁飯	關東煮	壽喜素肉片	蔬炒海絲	履歷蔬菜	玉米洋芋湯	芝麻包	6.0	2.3	1.8	2.8	0	764						
		白米, 薏仁	油豆腐, 紅蘿蔔	大白菜, 素肉片	海帶絲, 黃豆芽	玉米, 洋芋														
30	一	白飯	●醬滷黑干	地瓜素肉片	黃椒花椰	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯	水果	5.8	2.3	1.7	3.0	1	816						
		白米	黑豆干, 紅蘿蔔, 花生	地瓜, 素肉片	花椰菜, 黃椒	海帶芽, 白蘿蔔														
31	二	海苔香鬆飯	素香椿凍腐	咖哩豆乾丁	彩繪銀芽	有機蔬菜	榨菜素肉絲湯		6.0	2.3	1.7	2.7	0	757						
		白米, 海苔香鬆	凍豆腐, 杏鮑菇, 紅椒	豆乾丁, 素絞肉, 洋芋, 毛豆	綠豆芽, 小黃瓜, 紅椒	榨菜, 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		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10/25(三)發放。以上成分分析不包含點心。