

新北市板橋國民中學-113年10月葷食菜單

用餐天數22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	二	燕麥飯	醬燒豬排*1	孜然洋芋	蒜香佛手瓜	有機 青菜	酸辣湯		6.0	2.2	1.9	2.8	0	759
		白米,燕麥	豬排	洋芋,豆薯,豬肉絲,紅椒	佛手瓜,香菇,蒜		金針菇,紅蘿蔔,木耳							
2	三	紫米飯	奶醬南瓜雞	榨菜乾片	脆炒高麗	履歷 青菜	紫菜鮑菇湯		6.0	2.0	1.8	2.8	0	741
		白米,紫米	雞丁,南瓜,毛豆,奶粉	豆乾片,木耳,榨菜,紅椒,蔥	高麗菜,紅蘿蔔		紫菜,杏鮑菇,龍骨							
3	四	海苔香鬆飯	炸魚排*1	古早味炒筍	小瓜銀芽	履歷 青菜	地瓜西谷米	水果	6.3	2.3	1.7	3.0	1	851
		白米,海苔香鬆	鱈魚片	筍,豬肉片,紅椒	豆芽菜,小黃瓜,紅蘿蔔		地瓜,西谷米							
4	五	地瓜飯	黃金燒泡菜	紅燒油腐	塔香海茸	履歷 青菜	玉米鮮蔬湯	藍莓 夾心 麵包	6.4	2.0	1.9	2.8	0	772
		白米,地瓜	大白菜,雞丁,黃金泡菜,年糕	油豆腐,紅椒,香菇	海茸,九層塔		玉米,番茄,洋蔥,龍骨							
7	一	胚芽飯	咖哩豬	蒸蛋	紅燒冬瓜	履歷 青菜	髮菜銀耳湯	水果	6.1	2.1	1.7	2.7	1	809
		白米,胚芽米	豬肉角,洋芋,紅蘿蔔	液蛋	冬瓜,蔥,香菇		大白菜,髮菜,白木耳,金針菇,紅蘿蔔,芹菜							
8	二	茄汁鐵板麵	滷翅小腿*2	鮮蔬甜條	義式香煮南瓜	有機 青菜	味噌湯		6.3	2.0	1.8	2.9	0	767
		油麵,豬絞肉,番茄,三色豆	翅小腿	小黃瓜,甜不辣條,紅蘿蔔	南瓜,洋蔥,杏鮑菇,義大利香料		洋蔥,海帶芽,味噌							
9	三	白飯	塔香結頭	高麗菜炒腐皮	彩繪花椰	履歷 青菜	竹筍湯	芝麻 包	5.9	2.2	2.2	2.8	0	759
		白米	結頭菜,豬肉角,九層塔	高麗菜,腐皮,紅蘿蔔	綠花椰菜,彩椒		筍,龍骨							
11	五	薏仁飯	韓式味噌雞丁	家常豆腐	清炒扁蒲	履歷 青菜	白菜魚丸湯		6.4	2.1	1.9	3.0	0	788
		白米,薏仁	雞丁,杏鮑菇,洋蔥	豆腐,紅蘿蔔,木耳,蔥	扁蒲,秀珍菇		大白菜,魚丸,粉絲,芹菜							
14	一	白飯	醬香雞腿*1	螞蟻上樹	紅仁黃瓜	履歷 青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.5	2.2	1.7	2.8	1	849
		白米	雞腿	冬粉,豬絞肉,芹菜	大黃瓜,紅蘿蔔		榨菜,豬肉絲							
15	二	糙米飯	針菇魚丁	白菜滷	韭香銀芽	有機 青菜	脆薯蛋花湯		6.0	2.0	2.0	2.8	0	746
		白米,糙米	水鯊魚丁,豆腐,金針菇,蔥	大白菜,豬肉片,麵筋泡,木耳	綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔		豆薯,蝦蛋,龍骨							
16	三	五穀飯	筍香燉豬腳	香炒玉米	蔬炒海絲	履歷 青菜	冬瓜湯		6.4	2.1	1.7	2.9	0	779
		白米,五穀米	豬肉角,豬腳,筍	玉米,杏鮑菇,毛豆,紅藜麥	海帶絲,紅蘿蔔		冬瓜,龍骨							
17	四	●泰式打拋飯	蜜汁雞排*1	醬燒干絲	乾煸敏豆	履歷 青菜	南瓜濃湯	水果	6.2	2.3	1.9	2.9	1	845
		白米,豬絞肉,番茄,九層塔,香茅,魚露	雞排	豆乾絲,木耳,紅蘿蔔	敏豆,玉米,蒜		南瓜,洋蔥,奶粉							
18	五	黑芝麻飯	粉蒸地瓜	茄汁油腐	腐乳炒高麗	履歷 青菜	麵線羹	牛奶 麵包	6.5	2.2	1.8	2.9	0	796
		白米,黑芝麻	地瓜,豬肉角,蔥	油豆腐,番茄,彩椒	高麗菜,紅蘿蔔,豆腐乳		麵線,木耳,紅蘿蔔							
21	一	客家炒板條	沙茶雞翅*1	什錦白菜	鮑菇扁蒲	履歷 青菜	玉米針菇湯	水果	6.1	2.0	1.8	2.9	1	813
		板條,豬肉絲,綠豆芽,韭菜	雞翅	大白菜,豬肉片,番茄,豆皮	扁蒲,杏鮑菇		金針菇,玉米,龍骨							
22	二	白飯	黑干滷肉	洋蔥炒蛋	韓式寬粉	有機 青菜	冬瓜山粉圓		6.5	2.0	1.7	2.8	0	774
		白米	豬肉角,大黑豆干,紅蘿蔔	液蛋,洋蔥,蔥	寬粉,金針菇,紅蘿蔔		山粉圓,冬瓜磚							
23	三	蕎麥飯	燜小黃瓜	三杯炒豆乾	蘿蔔麵輪	履歷 青菜	酸辣湯	芋泥 包	5.9	2.2	2.0	2.9	0	759
		白米,蕎麥	小黃瓜,雞丁,香菇	四分乾,杏鮑菇,九層塔,紅椒	白蘿蔔,麵輪		筍,木耳,紅蘿蔔							
24	四	燕麥飯	檸香豬排*1	咖哩凍腐	木須佛手瓜	履歷 青菜	結頭湯	水果	5.8	2.0	1.8	2.7	1	783
		白米,燕麥	豬排,檸檬汁	凍豆腐,紅蘿蔔,毛豆	佛手瓜,木耳		結頭菜,龍骨							
25	五	薏仁飯	和風雞	蔬炒黃芽	雙色花椰	履歷 青菜	鮮菇洋芋湯	豆奶	6.2	2.0	1.8	2.8	0	755
		白米,薏仁	雞丁,洋蔥,玉米,蝦蛋,海苔絲	黃豆芽,豬肉絲,木耳,芹菜	綠花椰菜,白花椰菜,紅蘿蔔		洋芋,香菇,龍骨							
28	一	小米飯	紅燒魚排*1	茄汁洋芋	醬燒敏豆	履歷 青菜	味噌豆腐蛋花湯	水果	5.8	2.1	1.7	3.0	1	801
		白米,小米	鱈魚排	洋芋,豬肉角,花椰菜	敏豆,豆薯,紅椒		豆腐,蝦蛋,味噌							
29	二	印尼薑黃飯	柚香雞丁	家常炒干絲	針菇黃瓜	有機 青菜	白菜鮮蔬湯		5.9	2.0	2.0	2.9	0	744
		白米,豬絞肉,小黃瓜,香菇,薑黃粉,椰漿,香茅	雞丁,杏鮑菇,青木瓜,柚子醬	豆干絲,洋蔥,青椒,木耳	大黃瓜,紅蘿蔔		大白菜,山藥,紅蘿蔔,龍骨							
30	三	胚芽飯	京醬豬肉	什錦蘿蔔糕	炒海根	履歷 青菜	玉米濃湯		6.4	2.2	1.7	3.0	0	791
		白米,胚芽米	豬肉角,地瓜,白芝麻	高麗菜,蘿蔔糕,紅蘿蔔,蛋	海帶根,芹菜		玉米,紅蘿蔔,奶粉							
31	四	白飯	迷迭香翅小腿*2	肉燥乾丁	清炒花椰	履歷 青菜	蘿蔔海芽湯	水果	5.8	2.0	1.8	2.8	1	787
		白米	翅小腿,迷迭香	豆乾丁,豬絞肉,香菇,蔥	綠花椰菜,紅蘿蔔		白蘿蔔,海帶芽,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-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(五)發放。以上成分分析不包含點心。														

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(五)發放。以上成分分析不包含點心。

用餐天數22天

久翔食品股份有限公司

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(五)發放。以上成分分析不包含點心。