

新北市板橋國民中學-111年12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	四	糙米飯	南洋雞翅*1	三杯素肚	蒜味蒲瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862			
		白米, 糙米	雞翅, 椰奶, 香茅	素肚, 鮑菇, 毛豆, 九層塔	蒲瓜, 紅蘿蔔		玉米, 紅蘿蔔, 奶粉										
2	五	小米飯	梅干肉片	乾煸洋芋豬	白菜滷	履歷蔬菜	青菜蛋花湯		6.4	2.5	1.9	2.8	0	809			
		白米, 小米	豬肉片, 筍, 梅菜	洋芋, 豬絞肉, 小黃瓜	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		青菜, 殼蛋										
5	一	白飯	肉骨茶燉肉	關東煮	蠔油冬粉	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	869			
		白米	豬肉片, 金針菇, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 黑豆干, 貢丸	冬粉, 木耳, 角螺, 芹菜		榨菜, 豬肉絲										
6	二	滷肉飯	塔香雞腿*1	●泰式小炒	鐵板豆芽	有機蔬菜	地瓜西米露		6.3	2.5	1.9	2.9	0	807			
		白米, 豬絞肉, 香菇	雞腿, 九層塔	青木瓜, 筍, 紅蘿蔔, 魚露	豆芽菜, 木耳, 小黃瓜		地瓜, 西米露, 椰奶										
7	三	薏仁飯	麻油魚丁	芋香白菜	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	大黃瓜湯		6.3	2.4	1.9	2.9	0	799			
		白米, 洋薏仁	石斑魚丁, 金針菇, 洋蔥, 薑	大白菜, 芋頭, 腐皮絲	藻唇片, 薑絲		大黃瓜, 龍骨										
8	四	燕麥飯	橙汁魚排*1	義式洋芋肉醬	清炒菜豆	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.4	2.5	1.9	3	1	878			
		白米, 燕麥	水鯊魚排, 洋蔥, 黃椒, 柳橙果漿	洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 義式香料	菜豆, 木耳, 玉米		金針菇, 海帶芽, 味噌										
9	五	五穀飯	地瓜燒肉	哨子豆腐	紅絲花椰	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	墨西哥麵包	6.4	2.4	1.9	2.8	0	802			
		白米, 五穀米	地瓜, 豬肉角, 蔥	豆腐, 豬絞肉, 碎脯	花椰菜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 芹菜										
12	一	校慶補假															
13	二	地瓜飯	鮑菇雞丁	番茄炒蛋	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	冬瓜湯		6.3	2.6	2.0	2.8	0	812			
		白米, 地瓜	雞肉, 鮑菇, 白芝麻	液蛋, 番茄	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 栗子, 香菇		冬瓜, 龍骨										
14	三	胚芽飯	韓式泡菜豬	醬香黑干	木須蒲瓜	履歷蔬菜	四神湯	奶黃包	6.3	2.4	2.0	2.9	0	802			
		白米, 胚芽	大白菜, 豬肉角, 泡菜	黑豆干, 蒟蒻, 紅蘿蔔	蒲瓜, 木耳, 黃椒		洋蔥仁, 蓮子, 龍骨, 芡實, 茯苓, 淮山										
15	四	麥片飯	咖哩雞排*1	鮮蔬豬肉寬粉	鮮菇結頭菜	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862			
		白米, 麥片	雞排, 咖哩	寬粉, 黃豆芽, 豬肉絲, 芹菜	結頭菜, 香菇		髮菜, 筍, 紅蘿蔔										
16	五	芝麻飯	炸豬排*1	小瓜黑輪	蒜味洋芋	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	豆奶	6.4	2.5	1.8	3.0	0	816			
		白米, 黑芝麻	豬排	小黃瓜, 黑輪, 紅椒	洋芋, 紅蘿蔔, 黃椒		豆腐, 紅蘿蔔, 味噌										
19	一	蕎麥飯	糖醋雞丁	筍炒肉片	●三色玉米腰果	履歷蔬菜	綠豆湯	水果	6.4	2.5	1.9	3.0	1	878			
		白米, 蕎麥	雞肉, 洋蔥, 紅椒	筍, 豬肉片, 毛豆	玉米, 三色豆, 花生, 腰果		綠豆										
20	二	燕麥飯	照燒豬排*1	黃瓜麵輪	麻油高麗	有機蔬菜	鹹湯圓		6.4	2.5	1.9	2.8	0	809			
		白米, 燕麥	豬排	大黃瓜, 麵輪, 木耳	高麗菜, 黃椒, 枸杞		小湯圓, 香菇, 豬肉絲, 韭菜										
21	三	五穀飯	京醬炒雞	麻婆豆腐	紅片海結	履歷蔬菜	結頭菜湯	豆奶	6.3	2.5	1.9	2.8	0	802			
		白米, 五穀米	雞肉, 洋蔥, 紅椒	豆腐, 豬絞肉, 毛豆	海帶結, 紅蘿蔔		結頭菜, 香菇, 龍骨										
22	四	●雞肉飯	炸虱目魚排*1	佛跳牆	雙色花椰	履歷蔬菜	針菇腐皮湯	水果	6.3	2.4	1.9	3.0	1	864			
		白米, 雞肉, 魚露	虱目魚排	大白菜, 豬肉角, 芋頭	花椰菜, 紅蘿蔔		金針菇, 腐皮絲										
23	五	麥片飯	南瓜燒雞	冬瓜燉肉	芹香豆干絲	履歷蔬菜	羅宋湯	菲律賓麵包	6.4	2.4	1.9	2.8	0	802			
		白米, 麥片	南瓜, 雞肉, 蔥	冬瓜, 豬肉絲, 木耳	豆干絲, 木耳, 芹菜, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 番茄, 芹菜										
26	一	蕎麥飯	三杯雞翅*1	●客家小炒	清炒高麗	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.3	2.4	1.8	2.8	1	852			
		白米, 蕎麥	雞翅, 九層塔	豆干片, 芹菜, 魷魚	高麗菜, 紅椒		洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉										
27	二	炒烏龍麵	味噌魚丁	洋芋燒肉片	青瓜銀耳	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯		6.3	2.6	1.9	2.8	0	810			
		烏龍麵, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 洋蔥, 蔥	石斑魚丁, 凍豆腐, 蔥, 味噌	洋芋, 豬肉片, 紅蘿蔔	青木瓜, 白木耳		白蘿蔔, 海帶芽										
28	三	白飯	安東醬燉雞	脆薯肉末	木須筍絲	履歷蔬菜	酸辣湯	芋泥包	6.3	2.4	2.0	2.9	0	802			
		白米	小黃瓜, 雞肉, 鮑菇	豆薯, 豬絞肉, 玉米	筍, 木耳, 黃椒		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔										
29	四	紫米飯	烏斯特豬排*1	蔥香蒸蛋	彩椒冬瓜	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.4	2.6	1.8	2.8	1	874			
		白米, 紫米	豬排	液蛋, 蔥花	冬瓜, 紅椒, 木耳		米粉, 芋頭, 香菇, 芹菜										
30	五	糙米飯	打拋雞	金沙結菜炒肉	芹香海茸	履歷蔬菜	大滷湯	菠蘿麵包	6.3	2.5	1.9	2.8	0	802			
		白米, 糙米	雞肉, 洋蔥, 玉米, 番茄, 九層塔	結頭菜, 豬肉絲, 毛豆, 鹹蛋黃	海茸, 芹菜		大白菜, 香菇, 紅蘿蔔										
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；因應石斑魚政策本月於12/16(五)、12/30(五)供應葷食師生等值點心；以上成分分析不含點心。

新北市板橋國民中學-111年12月素食菜單														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	四	糙米飯		南洋燒素雞		三杯素肚		清炒蒲瓜		履歷蔬菜	玉米濃湯		水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862		
		白米, 糙米		素雞丁, 黃椒, 椰奶, 香茅		素肚, 鮑菇, 毛豆		蒲瓜, 紅蘿蔔			玉米, 紅蘿蔔, 豆漿										
2	五	小米飯		梅干豆雞片		乾煸洋芋素肉		白菜滷		履歷蔬菜	青菜針菇湯			6.4	2.5	1.9	2.8	0	809		
		白米, 小米		豆雞片, 筍, 梅菜		洋芋, 素絞肉, 小黃瓜		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳			青菜, 金針菇										
5	一	白飯		素肉骨茶豆腸		關東煮		蠔油冬粉		履歷蔬菜	榨菜素肉湯		水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	869		
		白米		豆腸, 金針菇, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 黑豆干, 素貢丸		冬粉, 木耳, 角螺, 芹菜			榨菜, 素肉絲										
6	二	素肉燥飯		椒鹽百頁		泰式小炒		鐵板豆芽		有機蔬菜	地瓜西米露			6.3	2.5	1.9	3	0	811		
		白米, 素絞肉, 麵輪		百頁, 茄子, 敏豆		青木瓜, 筍, 紅蘿蔔		豆芽菜, 木耳, 小黃瓜			地瓜, 西米露, 椰奶										
7	三	薏仁飯		沙茶素肉片		麻香素腰花		彩椒高麗		履歷蔬菜	大黃瓜湯			6.4	2.4	1.9	2.9	0	806		
		白米, 洋薏仁		素肉片, 鮑菇, 紅蘿蔔		素腰花, 芹菜, 枸杞		高麗菜, 紅椒, 芹菜			大黃瓜, 香菇										
8	四	燕麥飯		橙汁凍腐		義式洋芋素肉醬		清炒菜豆		履歷蔬菜	味噌湯		水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	869		
		白米, 燕麥		凍豆腐, 小黃瓜, 黃椒, 柳橙果醬		洋芋, 素絞肉, 紅蘿蔔, 義式香料		菜豆, 木耳, 玉米			金針菇, 海帶芽, 味噌										
9	五	五穀飯		蜜汁烤麩		哨子豆腐		紅絲花椰		履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		墨西哥麵包	6.4	2.4	1.9	2.8	0	802		
		白米, 五穀米		地瓜, 烤麩, 香菇		豆腐, 毛豆, 碎脯		花椰菜, 紅蘿蔔			白蘿蔔, 芹菜										
12	一	校慶補假																			
13	二	地瓜飯		鮑菇麵腸		茄汁豆雞片		蘿蔔佃煮		有機蔬菜	冬瓜湯			6.3	2.6	1.9	2.8	0	810		
		白米, 地瓜		麵腸, 鮑菇, 黃椒		豆雞片, 小黃瓜, 番茄		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 栗子, 香菇			冬瓜, 薑絲										
14	三	胚芽飯		韓式泡菜花干		醬香黑干		木須蒲瓜		履歷蔬菜	四神湯		芝麻包	6.4	2.4	1.9	2.9	0	806		
		白米, 胚芽		蘭花干, 大白菜, 泡菜		黑豆干, 蒟蒻, 紅蘿蔔		蒲瓜, 木耳, 黃椒			洋蔥仁, 蓮子, 芡實, 茯苓, 淮山										
15	四	麥片飯		咖哩豆包		鮮蔬寬粉		鮮菇結頭菜		履歷蔬菜	髮菜羹湯		水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1	860		
		白米, 麥片		豆包, 咖哩		寬粉, 素肉絲, 黃豆芽, 芹菜		結頭菜, 香菇			髮菜, 筍, 紅蘿蔔										
16	五	芝麻飯		炸豬排*1		小瓜素甜條		清炒洋芋		履歷蔬菜	味噌豆腐湯			6.4	2.5	1.9	2.9	0	814		
		白米, 黑芝麻		素東坡肉, 鮑菇		小黃瓜, 素甜不辣, 紅椒		洋芋, 紅蘿蔔, 黃椒			豆腐, 紅蘿蔔, 味噌										
19	一	蕎麥飯		糖醋香竹捲		炒筍片		●三色玉米腰果		履歷蔬菜	綠豆湯		水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1	874		
		白米, 蕎麥		香竹捲, 木耳, 紅椒		筍, 素肉片, 紅蘿蔔		玉米, 三色豆, 花生, 腰果			綠豆										
20	二	燕麥飯		酸菜素肚		黃瓜麵輪		麻油高麗		有機蔬菜	鹹湯圓			6.4	2.5	1.9	2.8	0	809		
		白米, 燕麥		素肚, 鮑菇, 酸菜		大黃瓜, 麵輪, 木耳		高麗菜, 黃椒, 枸杞			小湯圓, 香菇, 素肉絲										
21	三	五穀飯		乾鍋豆腸		麻婆豆腐		紅片海結		履歷蔬菜	結頭菜湯		豆奶	6.3	2.5	1.9	2.9	0	807		
		白米, 五穀米		豆腸, 小黃瓜, 青椒		豆腐, 素絞肉, 毛豆		海帶結, 紅蘿蔔			結頭菜, 香菇										
22	四	素火腿炒飯		炸素魚排*1		素佛跳牆		雙色花椰		履歷蔬菜	針菇腐皮湯		水果	6.3	2.4	1.9	3.0	1	864		
		白米, 素火腿, 三色豆		素魚排		大白菜, 芋頭, 素絞肉, 木耳		花椰菜, 紅蘿蔔			金針菇, 腐皮絲										
23	五	麥片飯		紅麴醬烤麩		冬瓜角螺燒		芹香豆干絲		履歷蔬菜	羅宋湯		菲律賓麵包	6.4	2.4	1.9	2.8	0	802		
		白米, 麥片		烤麩, 鮑菇, 毛豆		冬瓜, 角螺, 木耳		豆干絲, 木耳, 芹菜, 紅蘿蔔			洋芋, 紅蘿蔔, 番茄, 芹菜										
26	一	蕎麥飯		三杯素雞丁		豆干小炒		清炒高麗		履歷蔬菜	巧達濃湯		水果	6.3	2.4	1.8	2.9	1	857		
		白米, 蕎麥		素雞丁, 香菇, 九層塔		豆干片, 芹菜		高麗菜, 紅椒			洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿										
27	二	素炒烏龍麵		味噌燒凍腐		洋芋燉豆雞		青瓜銀耳		有機蔬菜	海芽蘿蔔湯			6.3	2.6	1.9	2.8	0	810		
		烏龍麵, 素肉絲, 紅蘿蔔, 木耳		凍豆腐, 鮑菇, 紅椒, 味噌		洋芋, 豆雞片, 毛豆		青木瓜, 白木耳			白蘿蔔, 海帶芽										
28	三	白飯		韓式燒麵腸		金玉脆薯		木須筍絲		履歷蔬菜	酸辣湯		芋泥包	6.4	2.4	1.9	2.8	0	802		
		白米		麵腸, 小黃瓜		豆薯, 玉米, 素絞肉		筍, 木耳, 黃椒			豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔										
29	四	紫米飯		滷豆包		薑汁油腐丁		彩椒冬瓜		履歷蔬菜	米粉湯		水果	6.4	2.6	1.9	2.8	1	877		
		白米, 紫米		豆包, 芹菜		油豆腐丁, 鮑菇, 紅蘿蔔		冬瓜, 紅椒, 木耳			米粉, 芋頭, 香菇, 芹菜										
30	五	糙米飯		梅汁香竹捲		結菜炒麵筋		芹香海茸		履歷蔬菜	大滷湯			6.3	2.5	1.9	2.8	0	802		
		白米, 糙米		香竹捲, 木耳, 黃椒, 梅醬		結頭菜, 麵筋, 毛豆		海茸, 芹菜			大白菜, 香菇, 紅蘿蔔										
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						

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶；以上成分分析不包含點心。