

新北市板橋國民中學-112年1月葷食菜單												用餐天數14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	
3	二	白飯	蜜汁雞排*1	咖哩燉肉	什錦白菜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		6.4	2.6	1.8	2.8	0	814	
		白米	雞排	洋芋, 豬肉角, 紅蘿蔔	大白菜, 紅椒, 香菇		榨菜, 豬肉絲								
4	三	小米飯	薑汁燒肉	蒲瓜肉絲	木須炒筍	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802	
		白米, 小米	豬肉片, 金針菇, 洋蔥	蒲瓜, 黃椒, 豬肉絲	筍, 木耳, 青椒		南瓜, 殼蛋								
5	四	台式炒飯條	腐乳燒雞	蔥燒油腐	清炒結頭	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1	874	
		飯條, 豆芽菜, 木耳, 豬肉絲	雞肉, 鮑菇, 豆腐乳	油豆腐, 紅蘿蔔, 蔥	結頭菜, 毛豆, 香菇		洋葱仁, 蓮子, 龍骨, 芡實, 茯苓, 淮山								
6	五	紫米飯	黃金泡菜肉片	芋香干丁	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯	墨西哥麵包	6.3	2.5	2.0	2.8	0	805	
		白米, 紫米	大白菜, 豬肉片, 黃金泡菜	豆干丁, 芋頭, 豬絞肉	冬瓜, 木耳, 薑絲, 枸杞		白蘿蔔, 魚丸, 芹菜								
7	六	糙米飯	麻油豬排*1	肉絲甜條	彩椒花椰	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.9	1	869	
		白米, 糙米	豬排, 枸杞	豆芽菜, 甜不辣, 豬肉絲	花椰菜, 黃椒		大白菜, 香菇, 紅蘿蔔								
9	一	芝麻飯	燒烤醬豬肉	紅沙蒸蛋	豉汁海帶絲	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.3	2.6	1.9	2.7	1	865	
		白米, 黑芝麻	豬肉片, 鮑菇, 青椒	液蛋, 紅蘿蔔	海帶絲, 紅椒, 豆豉, 薑絲		豆腐, 海帶芽, 味噌								
10	二	胚芽飯	糖醋魚丁	義式洋芋肉醬	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		6.4	2.5	1.9	3.0	0	818	
		白米, 胚芽	石斑魚丁, 鮑菇, 番茄	洋芋, 豬絞肉, 毛豆, 義式香料	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		山粉圓, 冬瓜磚								
11	三	燕麥飯	地瓜燒豬	●海鮮凍腐煲	韭香銀芽	履歷蔬菜	髮菜肉羹湯	黑糖小饅頭*2	6.3	2.5	2.0	2.7	0	800	
		白米, 燕麥	地瓜, 豬肉角, 紅蘿蔔	凍豆腐, 金針菇, 芹菜, 魷魚	豆芽菜, 木耳, 韭菜		肉羹, 髮菜								
12	四	薏仁飯	三杯雞排*1	高麗肉片	三色炒薯	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862	
		白米, 洋薏仁	雞排, 九層塔	高麗菜, 豬肉片, 黃椒	豆薯, 豬絞肉, 三色豆		筍, 龍骨								
13	五	紅藜小米飯	蒙古烤肉	結頭肉末	白菜滷	履歷蔬菜	麻油蒲瓜湯	100%葡萄綜合果汁	6.3	2.5	1.9	2.9	0	807	
		白米, 小米, 紅藜麥	豬肉柳, 豆干片, 洋蔥, 蔥	結頭菜, 香菇, 豬絞肉	大白菜, 芋頭, 木耳		蒲瓜, 枸杞, 薑絲								
16	一	地瓜飯	炸蝦排*1	肉醬油腐	清炒青瓜	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1	869	
		白米, 地瓜	蝦排	油豆腐, 豬絞肉, 毛豆	青木瓜, 紅椒, 薑絲		洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋								
17	二	雞肉飯	佛跳牆	洋蔥炒蛋	木須花椰	有機蔬菜	冬瓜湯		6.3	2.4	1.9	3.0	0	804	
		白米, 雞肉	豬肉片, 大白菜, 芋頭	液蛋, 洋蔥	花椰菜, 木耳, 黃椒		冬瓜, 龍骨								
18	三	五穀飯	南瓜栗子燒雞	沙茶竹筍肉片	鮮菇高麗	履歷蔬菜	肉骨茶湯	豆奶	6.4	2.5	2.0	2.8	0	812	
		白米, 五穀米	雞肉, 南瓜, 栗子, 蔥	筍, 豬肉片, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇, 紅椒		豆薯, 金針菇, 紅棗								
19	四	休業式													
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1/13(五)供應葷食師生等值點心；以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年1月素食菜單														用餐天數14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		
3	二	白飯	蜜汁花干	咖哩麵腸	什錦白菜	有機蔬菜	榨菜素肉湯		6.4	2.5	1.9	2.8	0	809		
		白米	蘭花干, 木耳	洋芋, 麵腸, 紅蘿蔔	大白菜, 紅椒, 香菇		榨菜, 素肉絲									
4	三	小米飯	薑汁豆雞片	蒲瓜麵輪	木須炒筍	履歷蔬菜	南瓜湯		6.3	2.5	2.0	2.8	0	805		
		白米, 小米	豆雞片, 金針菇	蒲瓜, 麵輪, 黃椒	筍, 木耳, 青椒		南瓜, 香菇									
5	四	台式素炒飯條	腐乳素雞丁	紅燒油腐	清炒結頭	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1	874		
		飯條, 豆芽菜, 木耳, 素肉絲	素雞丁, 小黃瓜, 豆腐乳	油豆腐, 紅蘿蔔	結頭菜, 毛豆, 香菇		洋蔥仁, 蓮子, 芡實, 茯苓, 淮山									
6	五	紫米飯	黃金泡菜豆腸	●芋香干丁	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯	墨西哥麵包	6.3	2.6	2.0	2.8	0	812		
		白米, 紫米	豆腸, 大白菜, 素黃金泡菜	豆干丁, 芋頭, 花生	冬瓜, 木耳, 薑絲, 枸杞		白蘿蔔, 素丸, 芹菜									
7	六	糙米飯	麻香素肚	銀芽甜條	彩椒花椰	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.3	2.4	2.0	2.8	1	857		
		白米, 糙米	素肚, 素腰花, 枸杞	豆芽菜, 素甜不辣, 素肉絲	花椰菜, 黃椒		大白菜, 香菇, 紅蘿蔔									
9	一	芝麻飯	燒烤醬烤麩	紅仁炒皮絲	豉汁海帶絲	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.3	2.6	1.9	2.8	1	870		
		白米, 黑芝麻	烤麩, 鮑菇, 青椒	豆皮絲, 紅蘿蔔	海帶絲, 紅椒, 豆豉, 薑絲		豆腐, 海帶芽, 味噌									
10	二	胚芽飯	糖醋香竹捲	義式洋芋素肉醬	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		6.4	2.5	1.9	3.0	0	818		
		白米, 胚芽	香竹捲, 小黃瓜, 番茄	洋芋, 素絞肉, 毛豆, 義式香料	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		山粉圓, 冬瓜磚									
11	三	燕麥飯	京醬豆包	高麗素肉片	清炒銀芽	履歷蔬菜	髮菜素肉羹湯	黑糖小饅頭*2	6.3	2.6	1.9	2.8	0	810		
		白米, 燕麥	豆包, 香菇	高麗菜, 素肉片, 黃椒	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔		素肉羹, 髮菜									
12	四	薏仁飯	針菇凍腐煲	醬香豆腸	三色炒薯	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.4	2.6	1.9	2.8	1	877		
		白米, 洋薏仁	凍豆腐, 金針菇, 芹菜	豆腸, 地瓜	豆薯, 素絞肉, 三色豆		筍, 木耳									
13	五	紅藜小米飯	紅麴醬麵腸	結頭素肉末	白菜滷	履歷蔬菜	麻油蒲瓜湯		6.3	2.5	2.0	2.9	0	809		
		白米, 小米, 紅藜麥	麵腸, 鮑菇	結頭菜, 香菇, 素絞肉	大白菜, 芋頭, 木耳		蒲瓜, 枸杞, 薑絲									
16	一	地瓜飯	香菇海苔燒	素肉醬油腐	清炒青瓜	履歷蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	6.3	2.5	1.9	3.0	1	871		
		白米, 地瓜	香菇海苔燒	油豆腐, 素絞肉, 毛豆	青木瓜, 紅椒, 薑絲		洋芋, 紅蘿蔔									
17	二	素肉燥飯	彩椒花干	佛跳牆	木須花椰	有機蔬菜	冬瓜湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802		
		白米, 素絞肉, 麵輪	蘭花干, 彩椒	大白菜, 素肉片, 芋頭	花椰菜, 木耳, 黃椒		冬瓜, 薑絲									
18	三	五穀飯	南瓜栗子燒百頁	沙茶竹筍豆皮	鮮菇高麗	履歷蔬菜	素肉骨茶湯	豆奶	6.3	2.5	1.9	2.9	0	807		
		白米, 五穀米	百頁, 南瓜, 栗子	筍, 角螺, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇, 紅椒		豆薯, 金針菇, 紅棗									
19	四	休業式														
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；以上成分分析不包含點心。