

新北市板橋國民中學-112年4月葷食菜單											用餐天數17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	
6	四	紫米飯	燒烤醬肉片	紅沙蒸蛋	鮮菇扁蒲	履歷 蔬菜	玉米濃湯	水果	5.7	2.5	1.9	2.7	1	816	
		白米, 紫米	豬肉片, 豆干片, 小黃瓜	液蛋, 紅蘿蔔	扁蒲, 香菇, 黃椒	玉米, 穀蛋, 紅蘿蔔									
7	五	蕎麥飯	塔香鮑菇	卡菲洋芋燒	清炒高麗	履歷 蔬菜	麻油絲瓜湯	特濃 牛奶 麵包	6.2	2.3	1.9	2.7	0	776	
		白米, 蕎麥	杏鮑菇, 雞肉, 九層塔	洋芋, 豬肉角, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅椒	絲瓜, 枸杞, 薑絲, 冬粉									
10	一	白飯	桂林醬滷肉	彩繪干片	●味噌脆薯花生	履歷 蔬菜	冬瓜粉圓	水果	5.7	2.4	1.9	2.8	1	813	
		白米	豬肉角, 白蘿蔔, 紅椒, 香菇	豆干片, 肉絲, 紅蘿蔔, 金針菇, 芹菜	豆薯, 小黃瓜, 花生	冬瓜磚, 粉圓									
11	二	糙米飯	義式雞腿	麻婆豆腐	韭香銀芽	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯		5.6	2.6	1.7	2.8	0	756	
		白米, 糙米	雞腿*1, 義式香料粉	豆腐, 豬絞肉, 三色豆	綠豆芽, 韭菜	榨菜, 肉絲									
12	三	芝麻飯	京醬洋蔥針菇	乾鍋豆雞	枸杞冬瓜	履歷 蔬菜	四神湯	芋泥 包	6.3	2.5	2.0	2.7	0	800	
		白米, 黑芝麻	洋蔥, 肉柳, 金針菇	豆雞片, 小黃瓜, 紅蘿蔔	冬瓜, 木耳, 枸杞	洋葱仁, 蓮子, 龍骨, 芡實, 茯苓, 淮山									
13	四	日式炒烏龍麵	炸魚排	肉片高麗	芹香海茸	履歷 蔬菜	蘿蔔鮮菇湯	水果	5.5	2.5	1.9	2.8	1	806	
		烏龍麵, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 洋葱, 蔥	鮭魚排*1	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔	海茸, 芹菜	白蘿蔔, 香菇									
14	五	麥片飯	蔥爆雞丁	玉米肉末	匈牙利細粉	履歷 蔬菜	竹筍湯		6.3	2.3	1.8	2.7	0	780	
		白米, 大麥	雞肉, 洋葱, 蔥	玉米, 豬絞肉, 毛豆	冬粉, 大白菜, 黃豆芽, 木耳	筍, 龍骨									
17	一	滷肉飯	滷翅小腿	黃瓜肉絲	鮮菇結頭	履歷 蔬菜	青菜蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.0	2.7	1	804	
		白米, 豬絞肉, 香菇	翅小腿*2	大黃瓜, 肉絲, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇	青菜, 穀蛋									
18	二	白飯	咖哩豬排	番茄炒蛋	雙色花椰菜	有機 蔬菜	洋芋濃湯		5.8	2.3	1.9	2.8	0	752	
		白米	豬排*1	液蛋, 番茄, 蔥	綠白花椰, 黃椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉									
19	三	胚芽飯	沙茶雞丁	鮮筍肉片	絲瓜豆簽	履歷 蔬菜	米粉湯	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.7	0	809	
		白米, 胚芽	雞肉, 洋葱, 高麗菜	竹筍, 肉片, 毛豆	絲瓜, 豆簽, 枸杞	米粉, 芋頭, 香菇, 芹菜									
20	四	糙米飯	南瓜燒肉	綜合滷味	敏豆針菇	履歷 蔬菜	味噌腐皮湯	水果	5.8	2.5	1.9	2.8	1	827	
		白米, 糙米	豬肉角, 南瓜, 白芝麻	黑豆乾, 豆薯, 海帶, 貢丸	敏豆, 金針菇, 紅蘿蔔	腐皮絲, 海帶芽, 味噌									
21	五	薏仁飯	海南燒小瓜	冬瓜絞肉	烤地瓜	履歷 蔬菜	白菜鮮菇湯	蘋果 麵包	6.4	2.3	2.1	2.6	0	790	
		白米, 薏仁	小黃瓜, 雞肉, 杏鮑菇, 蔥	冬瓜, 豬絞肉, 香菇	地瓜*1	大白菜, 金針菇									
24	一	紅藜小米飯	鐵板豬柳	叻沙豬肉寬粉	薑絲扁蒲	履歷 蔬菜	結頭排骨湯	水果	6.5	2.3	2.1	2.7	1	862	
		白米, 紅藜, 小米	豬肉柳, 綠豆芽, 洋葱, 蔥	寬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 椰漿, 咖哩	蒲瓜, 薑絲, 紅椒	結頭菜, 龍骨									
25	二	蘑菇肉醬麵	日式味噌魚	洋芋燒肉片	清燉大瓜	有機 蔬菜	綠豆湯		6.5	2.5	1.8	2.8	0	814	
		油麵, 玉米, 豬絞肉, 洋葱	石斑魚丁, 凍豆腐, 蔥, 味噌	洋芋, 豬肉片, 紅蘿蔔	大黃瓜, 杏鮑菇, 紅椒	綠豆									
26	三	白飯	壽喜燒油腐	黃芽炒肉絲	紅絲花椰	履歷 蔬菜	南瓜紅棗湯	紅豆 包	5.8	2.5	2.2	2.7	0	770	
		白米	油豆腐, 雞肉, 洋葱	黃豆芽, 肉絲, 木耳	花椰菜, 紅蘿蔔	南瓜, 紅棗, 毛豆									
27	四	紫米飯	茄汁豬排	紅燒豆腐	彩繪高麗	履歷 蔬菜	髮菜羹湯	水果	5.6	2.4	1.9	2.7	1	801	
		白米, 紫米	豬排*1	豆腐, 豬絞肉, 青椒, 玉米	高麗菜, 彩椒	髮菜, 筍, 紅蘿蔔									
28	五	五穀飯	照燒雞翅	菇香燉肉	針菇海絲	履歷 蔬菜	酸辣湯	100% 葡萄 綜合 果汁	5.5	2.5	2.1	2.8	0	751	
		白米, 五穀米	雞翅*1	白蘿蔔, 豬肉角, 香菇	海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳									
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4/19(三)發放。因應石斑魚政策，本月於4/28(五)供應葷食師生100%葡萄綜合果汁；以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年4月素食菜單														用餐天數17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			
6	四	紫米飯	燒烤醬油腐	紅仁炒皮絲	鮮菇扁蒲	履歷蔬菜	玉米海芽湯	水果	5.8	2.5	2	2.8	1	830			
		白米, 紫米	油豆腐, 小黃瓜	豆皮絲, 紅蘿蔔	扁蒲, 香菇, 黃椒	玉米, 海帶芽											
7	五	蕎麥飯	塔香素肚	洋芋乾丁	清炒高麗	履歷蔬菜	麻油絲瓜湯	草莓夾心麵包	6.3	2.3	2	2.8	0	790			
		白米, 蕎麥	素肚, 杏鮑菇, 九層塔	馬鈴薯, 豆乾丁, 芋頭	高麗菜, 紅椒	絲瓜, 枸杞, 薑絲, 冬粉											
10	一	白飯	桂林醬燒花干	彩繪干片	●味噌脆薯花生	履歷蔬菜	冬瓜粉圓	水果	5.8	2.4	2	2.9	1	827			
		白米	花干, 白蘿蔔, 紅椒	豆干片, 紅蘿蔔, 金針菇, 芹菜	豆薯, 小黃瓜, 花生	冬瓜磚, 粉圓											
11	二	糙米飯	酸菜麵腸	麻婆豆腐	小瓜銀芽	有機蔬菜	榨菜素肉絲湯		5.7	2.6	1.8	2.9	0	770			
		白米, 糙米	麵腸, 紅蘿蔔, 酸菜	豆腐, 素絞肉, 三色豆	綠豆芽, 小黃瓜	榨菜, 素肉絲											
12	三	芝麻飯	京醬素肉片	乾鍋豆雞	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	四神湯	芋泥包	6.4	2.5	2	2.8	0	812			
		白米, 黑芝麻	素肉片, 金針菇	豆雞片, 小黃瓜, 紅蘿蔔	冬瓜, 木耳, 枸杞	洋葱仁, 蓮子, 芡實, 茯苓, 淮山											
13	四	日式炒烏龍麵	香菇海苔燒	鮮蔬炒豆乾	芹香海茸	履歷蔬菜	蘿蔔鮮菇湯	水果	5.6	2.5	1.9	2.9	1	818			
		烏龍麵, 素絞肉, 紅蘿蔔	香菇海苔燒*1	高麗菜, 豆乾片, 紅蘿蔔	海茸, 芹菜	白蘿蔔, 香菇											
14	五	麥片飯	薑汁豆包	玉米素肉末	匈牙利細粉	履歷蔬菜	竹筍湯		6.4	2.3	1.8	2.8	0	792			
		白米, 大麥	豆包, 紅椒, 薑	玉米, 素絞肉, 毛豆	冬粉, 大白菜, 黃豆芽, 木耳	筍, 杏鮑菇											
17	一	素滷肉飯	蜜汁百頁	黃瓜素肉絲	鮮菇結頭	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.6	2.5	2	2.8	1	816			
		白米, 素絞肉, 香菇	百頁豆腐, 地瓜, 白芝麻	大黃瓜, 素肉絲, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇	青菜, 豆腐											
18	二	白飯	咖哩凍腐	番茄炒素肉片	雙色花椰菜	有機蔬菜	洋芋濃湯		5.9	2.3	1.9	2.9	0	764			
		白米	凍豆腐, 三色豆, 紅蘿蔔	素肉片, 番茄, 青木瓜	綠白花椰, 黃椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆漿											
19	三	胚芽飯	素沙茶香竹捲	鮮筍豆乾片	絲瓜豆簽	履歷蔬菜	米粉湯	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.8	0	814			
		白米, 胚芽	香竹捲, 紅蘿蔔	筍, 豆乾片, 毛豆	絲瓜, 豆簽, 枸杞	米粉, 芋頭, 香菇, 芹菜											
20	四	糙米飯	紅麴烤麩	綜合滷味	敏豆針菇	履歷蔬菜	味噌腐皮湯	水果	5.9	2.5	1.9	2.9	1	839			
		白米, 糙米	烤麩, 洋芋, 紅麴醬	黑豆乾, 海帶, 豆薯	敏豆, 金針菇, 紅蘿蔔	腐皮絲, 海帶芽, 味噌											
21	五	薏仁飯	古早味豆腐	冬瓜角螺燒	烤地瓜	履歷蔬菜	白菜鮮菇湯	蘋果麵包	6.4	2.3	2.1	2.7	0	795			
		白米, 薏仁	豆腐, 筍, 梅菜	冬瓜, 角螺, 香菇	地瓜*1	大白菜, 金針菇											
24	一	紅藜小米飯	照燒麵腸	叻沙寬粉	薑絲蒲瓜	履歷蔬菜	鮮蔬結頭湯	水果	6.5	2.3	2.1	2.8	1	866			
		白米, 紅藜, 小米	麵腸, 杏鮑菇, 彩椒	寬冬粉, 素絞肉, 高麗菜, 椰漿, 咖哩	蒲瓜, 薑絲, 紅椒	結頭菜, 紅蘿蔔, 芹菜											
25	二	蘑菇素肉醬麵	韓式部隊鍋	洋芋素肉片	清燉大瓜	有機蔬菜	綠豆湯		6.5	2.5	1.9	2.9	0	821			
		油麵, 玉米, 素絞肉, 毛豆	豆腐, 大白菜, 泡菜, 年糕	馬鈴薯, 素肉片, 紅蘿蔔	大黃瓜, 杏鮑菇, 紅椒	綠豆											
26	三	白飯	壽喜油腐	黃芽炒素肉絲	紅絲花椰	履歷蔬菜	南瓜紅棗湯	紅豆包	5.9	2.5	2.2	2.8	0	782			
		白米	油豆腐, 金針菇, 毛豆	黃豆芽, 素肉絲, 木耳	花椰菜, 紅蘿蔔	南瓜, 紅棗, 毛豆											
27	四	紫米飯	茄汁素雞丁	紅燒豆腐	彩繪高麗	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	5.7	2.4	1.9	2.8	1	813			
		白米, 紫米	素雞丁, 豆薯, 番茄	豆腐, 素絞肉, 青椒, 玉米	高麗菜, 彩椒	髮菜, 筍, 紅蘿蔔											
28	五	五穀飯	醬燒豆腸煲	蘿蔔燒麵筋	針菇海絲	履歷蔬菜	酸辣湯		5.6	2.5	2.1	2.9	0	763			
		白米, 五穀米	豆腸, 茄子	白蘿蔔, 麵筋, 香菇	海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳											
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。