

久翔															新北市板橋國民中學 109年4月葷食菜單															用餐天數20天				
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	三	白飯		蜜汁雞丁		白菜燒肉		香炒雙芽		履歷蔬菜	黃瓜湯			6.0	2.7	1.6	2.6		780															
		白米		雞肉, 芋頭, 芝麻		大白菜, 豬肉, 金針菇, 紅蘿蔔		海帶芽, 黃豆芽			大黃瓜, 紅蘿蔔, 龍骨																							
6	一	糙米飯		梅干豬排*1		高麗肉片		油悶筍茸		履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯		水果	6.1	2.3	1.5	2.5		750															
		白米, 糙米		豬排		高麗菜, 紅蘿蔔, 豬肉		筍茸, 木耳			南瓜, 洋蔥, 金針菇																							
7	二	麥片飯		三杯雞丁		番茄肉醬		四季鮑菇		有機蔬菜	青菜豆腐湯			5.9	2.1	1.5	2.7		730															
		麥片, 白米		雞肉, 杏鮑菇, 九層塔		番茄, 絞肉, 玉米, 洋蔥		杏鮑菇, 四季豆, 紅蘿蔔			豆腐, 小白菜																							
8	三	紅藜小米飯		茶香滷蛋*1		鐵板油腐		彩繪花椰		履歷蔬菜	巧達濃湯		馬拉糕	6.2	2.3	1.6	2.5	1	819															
		紅藜, 小米, 白米		雞蛋, 杏鮑菇		油豆腐, 香菇, 紅蘿蔔, 絞肉		花椰菜, 木耳, 玉米筍			馬鈴薯, 玉米																							
9	四	台式炒麵		蒙古烤肉		香滷蘿蔔		奶皇包*1		履歷蔬菜	綠豆湯		水果	6.1	2.2	1.8	2.8		763															
		油麵, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔		豬肉, 豆芽菜, 青椒		白蘿蔔, 海帶結, 豆輪		奶皇包			綠豆, 粉角																							
10	五	胚芽飯		烤雞排*1		玉米炒蛋		海帶三絲		履歷蔬菜	大滷湯			5.8	2.4	1.7	2.6		746															
		胚芽, 白米		雞排		玉米, 液蛋, 毛豆仁		海帶絲, 紅蘿蔔, 干絲			木耳, 紅蘿蔔, 大白菜																							
13	一	薏仁飯		薑燒魚排*1		馬鈴薯肉末		脆炒高麗		履歷蔬菜	味噌湯		水果	6.2	2.3	1.7	2.6	1	826															
		薏仁, 白米		烏魚排		馬鈴薯, 豬肉, 紅蘿蔔		高麗菜, 彩椒			豆腐, 洋蔥																							
14	二	粉紅醬蝴蝶麵		酥炸豬排*1		雙色花椰		黑糖卷*1		有機蔬菜	玉米濃湯			6.0	2.3	1.6	2.8		759															
		蝴蝶麵, 豬肉, 玉米, 青豆仁		豬排		綠白花椰, 紅蘿蔔		黑糖卷			馬鈴薯, 玉米, 紅蘿蔔																							
15	三	白飯		栗子燒雞		螞蟻上樹		川耳黃瓜		履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯			6.1	2.2	1.5	2.4		738															
		白米		雞肉, 豆薯, 栗子		冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 絞肉		大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔			白蘿蔔, 貢丸																							
16	四	蕎麥飯		泡菜炒豬		佛跳牆		快炒銀芽		履歷蔬菜	酸辣湯		水果	5.9	2.4	1.9	2.5	1	813															
		蕎麥, 白米		豬肉, 泡菜, 年糕		大白菜, 豬肉, 芋頭, 香菇		豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜			木耳, 紅蘿蔔, 筍, 豆腐																							
17	五	紫米飯		咖哩豆腐煲		回鍋肉絲		田園蒲瓜		履歷蔬菜	番茄蛋花湯		紅豆麵包	5.8	2.5	1.4	2.7		750															
		紫米, 白米		豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		豆干, 豬肉, 紅椒, 芹菜		蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔			番茄, 雞蛋, 洋蔥																							
20	一	白飯		糖醋排骨		香滷豆干		木耳炒筍		履歷蔬菜	山藥排骨湯		水果	5.7	2.2	1.6	2.6	1	781															
		白米		豬肉, 彩椒, 洋蔥		豆干, 海帶結		筍, 木耳, 紅蘿蔔			山藥, 薏仁, 龍骨																							
21	二	紅藜小米飯		椒鹽魚排*1		關東煮		小瓜鮑菇		有機蔬菜	味噌油片湯			5.9	2.3	2.4	2.4		754															
		紅藜, 小米, 白米		烏魚排		白蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣		小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔			味噌, 油片絲, 洋蔥																							
22	三	燕麥飯		親子豆腐		茄汁豆腸		●腰果玉米		履歷蔬菜	肉羹湯		芋泥包	6.1	2.2	1.2	2.6		739															
		白米, 燕麥		豆腐, 木耳, 金針菇, 液蛋		豆腸, 番茄, 洋蔥, 毛豆仁		玉米, 紅蘿蔔, 腰果			大白菜, 髮菜, 肉羹																							
23	四	麻香油飯		黑胡椒雞丁		三色干丁		白菜麵筋		履歷蔬菜	結頭菜湯		水果	6.4	2.4	1.8	2.5	1	846															
		白米, 香菇, 豬肉		雞肉, 洋蔥, 豆薯		干丁, 玉米, 小黃瓜		大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔			結頭菜, 龍骨																							
24	五	糙米飯		蘑菇醬豬排*1		洋芋炒蛋		豆薯四季		履歷蔬菜	肉骨茶湯			6.0	2.3	1.8	2.3	1	801															
		糙米, 白米		豬排, 蘑菇, 洋蔥		馬鈴薯, 液蛋, 毛豆		豆薯, 四季豆			高麗菜, 玉米筍																							
27	一	乾拌麵		酸辣雞腿*1		海山油腐		脆炒高麗		履歷蔬菜	玉米湯		水果	6.1	2.6	1.8	3.0	1	862															
		油麵, 豬肉, 香菇, 豆芽菜		雞腿, 酸辣醬		油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔		高麗菜, 彩椒			玉米, 紅蘿蔔, 龍骨																							
28	二	白飯		雞肉捲*1		哨子嫩腐		沙茶炒筍		有機蔬菜	地瓜山粉圓			6.3	2.6	1.6	2.5		789															
		白米		雞肉捲		豆腐, 菜脯, 番茄, 絞肉		筍, 木耳, 紅蘿蔔			地瓜, 山粉圓																							
29	三	紫米飯		白醬雞丁		肉燥蒸蛋		芹香蘿蔔		履歷蔬菜	海芽針菇湯			6.4	2.3	1.8	2.6		783															
		紫米, 白米		雞肉, 南瓜, 馬鈴薯, 青豆仁		液蛋, 絞肉, 香菇		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇			海帶芽, 金針菇																							
30	四	蕎麥飯		香檸魚丁		玉米炒雞		蠔油粉絲		履歷蔬菜	番茄豆腐湯		水果	6.1	2.3	1.4	2.5	1	807															
		蕎麥, 白米		烏魚丁, 彩椒, 洋蔥		玉米, 雞肉, 小黃瓜		冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 絞肉			番茄, 豆腐																							
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					5.5	2.5	2.0	2.5	1	860														

久翔 新北市板橋國民中學 109年4月素食菜單															用餐天數20天			
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				
1	三	白飯	蜜汁豆干	白菜燒腐皮	香炒雙芽	履歷蔬菜	黃瓜湯		6.0	2.5	1.6	2.6		765				
		白米	小方豆干, 杏鮑菇, 芝麻	大白菜, 腐皮, 金針菇, 紅蘿蔔	海帶芽, 黃豆芽	大黃瓜, 紅蘿蔔												
6	一	糙米飯	梅干油腐*1	快炒高麗	油悶筍茸	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	6.1	2.1	1.5	2.6	1	799				
		白米, 糙米	油豆腐, 梅干菜	高麗菜, 香菇, 枸杞	筍茸, 木耳, 麵輪	南瓜, 金針菇, 毛豆仁												
7	二	麥片飯	干片銀芽	哨子番茄	四季鮑菇	有機蔬菜	青菜豆腐湯		5.9	2.2	1.5	2.7		737				
		麥片, 白米	豆干, 綠豆芽, 彩椒	番茄, 素絞肉, 玉米	四季豆, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	豆腐, 小白菜												
8	三	紅藜小米飯	照燒蔬菜捲*1	鐵板油腐	彩繪花椰	履歷蔬菜	巧達濃湯	馬拉糕	6.2	2.2	1.6	2.5		752				
		紅藜, 小米, 白米	蔬菜捲	油豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	花椰菜, 木耳, 玉米筍	馬鈴薯, 玉米												
9	四	台式炒麵	醬燒素雞	玉筍黃瓜	素包子*1	履歷蔬菜	綠豆湯	水果	6.1	2.6	1.8	2.8	1	853				
		油麵, 素肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔	素雞, 彩椒	小黃瓜, 玉米筍	素包子	綠豆, 粉角												
10	五	胚芽飯	紅燒豆腐	炸物拼盤	海帶三絲	履歷蔬菜	大滷湯		5.8	2.1	1.7	2.6		723				
		胚芽, 白米	豆腐, 豌豆莢, 紅蘿蔔	香菇, 百頁, 四季豆	海帶絲, 紅蘿蔔, 干絲	木耳, 紅蘿蔔, 大白菜												
13	一	薏仁飯	薑燒凍腐	馬鈴薯肉末	脆炒高麗	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.2	2.1	1.7	2.6	1	811				
		薏仁, 白米	凍豆腐, 金針菇, 玉米筍	馬鈴薯, 素絞肉, 紅蘿蔔	高麗菜, 彩椒	豆腐, 金針菇												
14	二	粉紅醬蝴蝶麵	酥炸魚排*1	雙色花椰	黑糖卷*1	有機蔬菜	玉米濃湯		6.0	2.3	1.6	2.8		759				
		蝴蝶麵, 杏鮑菇, 玉米, 青豆仁	素魚排	綠白花椰, 紅蘿蔔	黑糖卷	馬鈴薯, 玉米, 紅蘿蔔												
15	三	白飯	香菇栗子	螞蟻上樹	川耳黃瓜	履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯		6.1	2.3	1.5	3.0		772				
		白米	豆腸, 香菇, 豆薯, 栗子	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 素絞肉	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 素貢丸												
16	四	蕎麥飯	泡菜百頁	佛跳牆	快炒銀芽	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.9	2.4	1.9	2.5	1	813				
		蕎麥, 白米	百頁, 泡菜, 年糕	大白菜, 芋頭, 素排骨酥, 紅棗	豆芽菜, 紅蘿蔔	木耳, 紅蘿蔔, 筍, 豆腐												
17	五	紫米飯	咖哩豆腐煲	回鍋干片	田園蒲瓜	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	紅豆麵包	5.8	2.2	1.4	3.0		741				
		紫米, 白米	豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 紅椒, 素肉絲, 芹菜	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	番茄, 玉米筍												
20	一	白飯	糖醋豆包	香滷海結	木耳炒筍	履歷蔬菜	山藥湯	水果	5.7	2.2	1.7	2.6	1	784				
		白米	豆包, 彩椒, 玉米筍	豆干, 海帶結	筍, 木耳, 紅蘿蔔	山藥, 薏仁												
21	二	紅藜小米飯	香炒素雞	關東煮	小瓜鮑菇	有機蔬菜	味噌油片湯		5.9	2.6	2.4	2.4		776				
		紅藜, 小米, 白米	素雞, 香菇, 玉米	白蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣	小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	味噌, 油片絲												
22	三	燕麥飯	針菇豆腐	酸菜素肚	●腰果玉米	履歷蔬菜	素肉羹湯	芋泥包	6.1	2.2	1.2	2.6	1	799				
		白米, 燕麥	金針菇, 豆腐, 紅蘿蔔	酸菜, 素肚, 紅椒	玉米, 紅蘿蔔, 腰果	大白菜, 髮菜, 素肉羹												
23	四	麻香油飯	紅燒獅子頭*1	三色干丁	白菜麵筋	履歷蔬菜	結頭菜湯	水果	6.4	2.5	1.8	2.5	1	853				
		白米, 香菇, 素肉絲	素獅子頭, 花椰菜	干丁, 玉米, 紅蘿蔔	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇												
24	五	糙米飯	三杯麵腸	田園四喜	豆薯四季	履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.0	2.1	1.8	2.7		744				
		糙米, 白米	麵腸, 杏鮑菇, 九層塔	烤魷, 豌豆莢, 玉米, 紅椒	豆薯, 四季豆	高麗菜, 玉米筍												
27	一	乾拌麵	酸辣排骨酥	海山油腐	腐皮高麗	履歷蔬菜	玉米湯	水果	6.1	2.1	1.8	3.0	1	825				
		油麵, 素肉絲, 香菇, 豆芽菜	素排骨酥	油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	高麗菜, 豆包絲, 彩椒	玉米, 紅蘿蔔												
28	二	白飯	哨子嫩腐	什錦洋芋	沙茶炒筍	有機蔬菜	地瓜山粉圓		6.3	2.2	1.6	2.5		759				
		白米	豆腐, 菜脯, 番茄, 素絞肉	馬鈴薯, 毛豆仁, 紅蘿蔔	筍, 木耳, 紅蘿蔔	地瓜, 山粉圓												
29	三	紫米飯	京醬干絲	絲瓜凍腐	醬香粉絲	履歷蔬菜	海芽針菇湯		6.4	2.3	2.0	2.5		783				
		紫米, 白米	豆干絲, 素肉絲, 青椒	絲瓜, 凍豆腐, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 素絞肉, 紅蘿蔔	海帶芽, 金針菇												
30	四	蕎麥飯	香檸素魚排*1	白菜滷	魚香茄子	履歷蔬菜	番茄豆腐湯	水果	6.1	2.3	1.4	2.7	1	816				
		蕎麥, 白米	素魚排, 彩椒	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	茄子, 素絞肉, 芹菜	番茄, 豆腐												
		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		5.5	2.5	2.0	2.5	1.0	860.0				