

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	一	麥片飯	三杯豆腸	番茄豆腐	快炒蒲瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795
		白米, 麥片	豆腸, 九層塔	豆腐, 番茄, 青豆仁	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳	高麗菜, 豆薯, 香菇								
2	二	糙米飯	梅干油腐*1	玉米藕丁	白菜滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.7	2.6	1.5	2.5		744
		白米, 糙米	油豆腐, 筍, 梅干菜	玉米, 豆干丁, 蓮藕	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	豆腐, 味噌								
3	三	白飯	醬香腐皮捲*1	茄香高麗	蜜糖雙瓜	履歷蔬菜	冬瓜湯	墨西哥麵包	6.0	2.2	1.6	2.9		756
		白米	腐皮捲, 香菇, 白蘿蔔	高麗菜, 豆包絲, 番茄	地瓜, 紫地瓜, 白芝麻	冬瓜, 枸杞								
4	四	素肉燥飯	芹香素肚	芝麻包*1	木須炒筍	履歷蔬菜	海芽針菇湯	水果	5.5	2.2	1.7	3.0	1	788
		白米, 香菇, 麵腸, 海帶	素肚, 紅蘿蔔, 芹菜	芝麻包	筍, 紅蘿蔔, 木耳	海帶芽, 金針菇								
5	五	小米飯	糖醋豆包	四寶干丁	海帶三絲	履歷蔬菜	山藥湯		6.0	2.6	1.6	2.8		781
		白米, 小米	豆包, 彩椒	干丁, 彩椒, 毛豆仁, 素絞肉	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔	山藥, 薏仁								
8	一	胚芽飯	三杯凍豆腐	香悶洋芋	沙茶寬粉	履歷蔬菜	筍片湯	水果	5.2	2.4	1.8	2.6	1	766
		白米, 胚芽	凍豆腐、玉米筍、紅椒	馬鈴薯, 素絞肉, 毛豆仁	寬粉, 高麗菜, 木耳	竹筍, 香菇								
9	二	番茄筆管麵	鹹酥麵腸	素水煎包*1	翠綠花椰	有機蔬菜	冬瓜珍珠		5.6	2.1	2.0	2.6		717
		筆管麵, 番茄, 素絞肉, 玉米	麵腸, 杏鮑菇, 九層塔	素水煎包	花椰菜, 油片絲, 木耳	冬瓜磚, 珍珠								
10	三	白飯	咖哩百頁	筍香肉絲	雜蔬佃煮	履歷蔬菜	米粉湯		5.9	2.3	1.9	2.5		746
		白米	百頁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	筍, 素肉絲, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 茼蒿, 玉米段	米粉, 素肉絲, 芹菜								
11	四	蕎麥飯	茄汁烤麩	香芹干片	鳳梨苦瓜	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.4	2.5	1.8	2.6	1	788
		白米, 蕎麥	烤麩, 番茄, 筍, 毛豆仁	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 素肉絲	苦瓜, 鳳梨, 毛豆仁	大白菜, 木耳, 豆腐, 紅蘿蔔								
12	五	白飯	塔香豆腸	時蔬壽喜燒	木須絲瓜	有機蔬菜	貢丸湯	芋泥包	5.5	2.3	1.6	2.5		710
		白米	豆腸, 杏鮑菇, 九層塔	豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	絲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 素貢丸								
15	一	台式炒麵	南瓜煲	清香獅子頭*1	鮮菇山藥	履歷蔬菜	油腐黃芽湯	水果	5.6	2.4	1.8	2.7	1	799
		油麵, 素肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔	豆腐, 南瓜, 青豆仁	素獅子頭, 大白菜	山藥, 香菇	油豆腐, 黃豆芽								
16	二	糙米飯	薑燒凍腐	紅燒冬瓜	義式鮑菇	有機蔬菜	羅宋湯		5.8	2.2	2.0	2.8		747
		白米, 糙米	凍豆腐, 紅蘿蔔, 香菇, 毛豆仁	冬瓜, 麵輪, 枸杞	杏鮑菇, 紅椒, 玉米筍	番茄, 芹菜, 馬鈴薯								
17	三	紅藜小米飯	芋香麵腸	芹香素腰花	彩繪高麗	履歷蔬菜	黃瓜湯	紅豆麵包	5.8	2.6	1.7	2.5		756
		白米, 紅藜, 小米	麵腸, 芋頭, 香菇	素腰花, 百頁, 芹菜, 玉米筍	高麗菜, 彩椒	大黃瓜, 紅蘿蔔								
18	四	地瓜飯	椒香素魚排*1	鐵板豆腐	快炒玉米	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	5.5	2.3	1.4	2.6	1	770
		白米, 地瓜	素魚排	油豆腐, 紅椒, 香菇, 筍	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁	髮菜, 豆腐								
19	五	紫米飯	拌炒素肚	椒鹽干片	脆炒銀芽	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.2	2.2	1.9	2.5		689
		白米, 紫米	素肚, 筍白筍, 小黃瓜	豆干片, 四季豆, 紅椒	綠豆芽, 木耳, 茼蒿蝦仁	榨菜, 素肉絲								
20	六	白飯	四喜烤麩	雙菇悶腐	香炒蒲瓜	履歷蔬菜	南瓜湯		5.5	2.5	2.1	2.2		724
		白米	烤麩, 紅蘿蔔, 筍, 荷蘭豆	豆腐, 香菇, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	蒲瓜, 木耳	南瓜, 青豆仁								
22	一	五穀飯	素雞翅*1	醬滷黃豆	油悶脆筍	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	水果	6.0	2.2	1.9	3.0	1	828
		白米, 五穀米	素雞翅	黃豆, 紅蘿蔔, 香菇, 毛豆仁	筍, 木耳	綠豆, 綜合圓								
23	二	筒仔米糕	黑胡椒豆包	塔香茄子	鮮菇豆苗	履歷蔬菜	味噌湯		5.3	2.5	1.8	2.5		716
		白米, 香菇, 素肉絲	豆包, 紅蘿蔔, 毛豆仁	茄子, 九層塔	豆苗, 香菇	味噌, 豆腐								
24	三	麥片飯	醬香腐煲	滷味拼盤	香燒針菇	履歷蔬菜	大滷湯		5.4	2.3	1.8	2.7		717
		白米, 麥片	豆腐, 豆干, 香菇, 芹菜	白蘿蔔, 海帶結, 素肚	金針菇, 玉米筍, 木耳	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔								
29	一	蕎麥飯	照燒豆雞	花椰油片	螞蟻上樹	履歷蔬菜	結頭湯	水果	5.3	2.4	1.9	2.5	1	771
		白米, 蕎麥	豆雞, 黃椒, 杏鮑菇	花椰菜, 油片絲, 木耳	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇								
30	二	白飯	沙茶凍腐	煸炒四季	絲瓜香菇	有機蔬菜	玉米濃湯		5.4	2.4	2.1	2.3		714
		白米	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔	四季豆, 干丁, 菜脯	絲瓜, 香菇, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔, 豆漿								
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

久翔															新北市板橋國民中學 109年7月素食菜單															用餐天數9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	五穀飯			糯米椒干片			佛跳牆			銀耳南瓜			履歷蔬菜	青菜豆腐湯				6.0	2.5	1.6	2.6		765											
		白米, 五穀米			豆干, 糯米椒, 素沙茶			大白菜, 芋頭, 珊瑚菇, 素排骨酥, 紅粟			南瓜, 銀耳, 枸杞				小白菜, 豆腐, 紅蘿蔔																				
2	四	糙米飯			素龍鳳腿*1			魚香豆腐			鮮菇高麗			履歷蔬菜	四神湯			水果	6.1	2.3	1.5	2.6	1	814											
		白米, 糙米			素龍鳳腿			豆腐, 茄子, 素絞肉, 木耳			高麗菜, 香菇, 枸杞				洋葱仁, 山藥																				
3	五	紫米飯			茄香豆腸			什錦烤麩			脆炒蒲瓜			履歷蔬菜	味噌黃芽湯				5.9	2.2	1.5	2.7		737											
		白米, 紫米			豆腸, 彩椒			烤麩, 荷蘭豆, 紅蘿蔔			蒲瓜, 紅蘿蔔				黃豆芽, 油片絲, 味噌																				
6	一	燕麥飯			素白帶魚*1			關東煮			鮮蔬玉米			履歷蔬菜	筍片湯			水果	6.2	2.2	1.6	2.5	1	812											
		白米, 麥片			素白帶魚*1			油豆腐, 甜不辣, 杏鮑菇			玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁				筍, 香菇																				
7	二	白飯			三杯麵腸			香滷油腐*1			芋泥包*1			有機蔬菜	摩摩喳喳				6.3	2.6	1.8	2.8		807											
		白米			麵腸, 杏鮑菇, 九層塔, 筍			油豆腐, 香菇			芋泥包				芋頭, 紫米, 西谷米																				
8	三	蕎麥飯			梅香豆包			三彩干絲			巧燴大瓜			履歷蔬菜	結頭湯				6.0	2.4	1.7	2.6		760											
		白米, 蕎麥			豆包, 紅蘿蔔, 梅干菜			豆干絲, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳			大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳				結頭菜, 香菇																				
9	四	炒烏龍麵			五香素雞			百花嫩腐			雙色花椰			履歷蔬菜	海芽針菇湯			水果	5.8	2.3	1.7	2.6	1	798											
		烏龍麵, 高麗菜, 珊瑚菇, 素魚板			素雞, 彩椒			豆腐, 木耳, 玉米, 紅蘿蔔			綠白花椰, 紅蘿蔔				金針菇, 海帶芽																				
10	五	胚芽飯			紅燒百頁			塔香油腐			絲瓜細粉			履歷蔬菜	南瓜濃湯			菠蘿麵包	6.3	2.3	1.6	2.8		780											
		白米, 胚芽			百頁, 香菇, 木耳, 荷蘭豆			油豆腐, 筍片, 紅椒, 九層塔			冬粉, 絲瓜, 紅蘿蔔				南瓜, 青豆仁, 豆漿																				
13	一	白飯			番茄煨腐			蔬菜捲*1			紅炒筴白筍			履歷蔬菜	冬瓜湯			水果	6.1	2.1	1.5	3.0	1	817											
		白米			番茄, 豆腐, 玉米			蔬菜捲			筴白筍, 紅蘿蔔, 木耳				冬瓜, 枸杞																				
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											