

久翔		新北市板橋國民中學 109年6月葷食菜單						用餐天數21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	一	麥片飯	三杯雞排*1	番茄豆腐	快炒蒲瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.6	2.1	2.6	1	810		
		白米, 麥片	雞排, 九層塔	豆腐, 番茄, 洋葱, 青豆仁	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳	高麗菜, 豆薯, 香菇										
2	二	糙米飯	梅干扣肉	玉米蒸蛋	白菜滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.7	2.5	1.5	2.5		737		
		白米, 糙米	豬肉, 筍, 梅干菜	液蛋, 玉米, 魚板	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	豆腐, 味噌										
3	三	白飯	塔香豆腸	茄香高麗	蜜糖雙瓜	履歷蔬菜	冬瓜湯	墨西哥麵包	6.0	2.3	1.6	3.1		772		
		白米	豆腸, 香菇, 九層塔	高麗菜, 豆包絲, 番茄	地瓜, 紫地瓜, 白芝麻		冬瓜, 枸杞, 龍骨									
4	四	肉燥飯	椒香魚排*1	芝麻包*1	木須炒筍	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.6	2.7	1.4	3.0	1	825		
		白米, 香菇, 豬肉	魚排	芝麻包	筍, 紅蘿蔔, 木耳	海帶芽, 雞蛋										
5	五	小米飯	糖醋排骨	黃瓜鵪蛋	海帶三絲	履歷蔬菜	山藥湯		6.0	2.5	1.6	2.8		774		
		白米, 小米	豬肉, 彩椒, 洋葱	大黃瓜, 鵪蛋, 紅蘿蔔	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔	山藥, 蓮仁, 龍骨										
8	一	胚芽飯	味噌油腐魚	洋芋肉末	蠔油粉絲	履歷蔬菜	筍片湯	水果	5.3	2.6	1.6	2.6	1	783		
		白米, 胚芽	旗魚, 油豆腐, 味噌	馬鈴薯, 豬肉, 毛豆仁	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	竹筍, 香菇										
9	二	番茄筆管麵	炸雞翅*1	蒸餃*2	翠綠花椰	有機蔬菜	冬瓜奶茶		5.5	2.2	1.7	3.0		728		
		筆管麵, 番茄, 豬肉, 玉米, 洋葱	雞翅	蒸餃	花椰菜, 油片絲, 木耳		冬瓜磚, 奶粉, 珍珠									
10	三	白飯	咖哩豬	筍香肉絲	雜蔬佃煮	履歷蔬菜	米粉湯		5.9	2.3	1.4	2.5		733		
		白米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	筍, 豬肉, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 茼蒿, 玉米段	米粉, 豬肉, 芹										
11	四	蕎麥飯	烤雞排*1	菜脯蛋	塔香海茸	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.4	2.6	1.5	2.6	1	788		
		白米, 蕎麥	雞排	液蛋, 菜脯, 蔥	海茸, 九層塔	大白菜, 木耳, 豆腐, 紅蘿蔔										
12	五	白飯	蘿蔔滷蛋*1	香芹干片	木須絲瓜	履歷蔬菜	貢丸湯	芋泥包	5.5	2.4	1.6	2.5		718		
		白米	雞蛋, 白蘿蔔	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 肉絲	絲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 貢丸										
15	一	台式炒麵	南瓜燉肉	揚州獅子頭*1	什錦針菇	履歷蔬菜	油腐黃芽湯	水果	5.4	2.5	1.7	2.7	1	790		
		油麵, 高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔	豬肉, 南瓜, 青豆仁	獅子頭, 大白菜	筍, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔	油豆腐, 黃豆芽										
16	二	糙米飯	奶香魚排*1	冬瓜肉末	雙色花椰	有機蔬菜	羅宋湯		5.7	2.7	2.0	2.8		778		
		白米, 糙米	虱目魚排, 玉米, 奶粉	冬瓜, 絞肉, 枸杞	綠白花椰, 紅蘿蔔	番茄, 芹菜, 馬鈴薯										
17	三	紅藜小米飯	芋香麵腸	鐵板豆腐	彩繪高麗	履歷蔬菜	黃瓜湯	紅豆麵包	5.9	2.6	1.6	2.5		761		
		白米, 紅藜, 小米	麵腸, 芋頭, 香菇	豆腐, 紅蘿蔔, 玉米筍, 豬肉	高麗菜, 彩椒		大黃瓜, 紅蘿蔔, 龍骨									
18	四	地瓜飯	打拋豬排*1	木須炒蛋	快炒玉米	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	5.2	2.7	1.5	2.6	1	781		
		白米, 地瓜	豬排, 番茄	液蛋, 木耳, 小黃瓜	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁	髮菜, 豆腐										
19	五	紫米飯	親子丼	紅燒油腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.2	2.6	1.5	2.5		709		
		白米, 紫米	雞肉, 洋葱, 液蛋	油豆腐, 肉片, 紅蘿蔔	綠豆芽, 木耳, 茼蒿蝦仁	榨菜, 豬肉										
20	六	白飯	白菜排骨	打拋百頁	香炒蒲瓜	履歷蔬菜	南瓜湯		5.4	2.6	1.8	2.6		735		
		白米	白菜, 豬肉, 紅蘿蔔	百頁, 番茄, 絞肉, 九層塔	蒲瓜, 木耳	南瓜, 青豆仁										
22	一	五穀飯	香酥花枝排*1	玉米炒雞	油悶脆筍	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	水果	6.0	2.1	1.7	3.0	1	815		
		白米, 五穀米	花枝排	玉米, 雞肉, 紅蘿蔔	筍, 木耳		綠豆, 綜合圓									
23	二	筒仔米糕	黑胡椒雞丁	番茄炒蛋	白菜麵筋	履歷蔬菜	味噌湯		5.2	2.6	1.6	2.5		712		
		白米, 香菇, 豬肉	雞肉, 洋葱, 豆薯	液蛋, 番茄, 蔥	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔	味噌, 豆腐										
24	三	麥片飯	腐乳燒肉	滷味拼盤	香燒針菇	履歷蔬菜	大滷湯		5.4	2.3	1.9	2.7		720		
		白米, 麥片	豬肉, 豆干片, 高麗菜	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	烤肉醬雞丁	花椰炒肉	螞蟻上樹	履歷蔬菜	結頭湯	水果	5.3	2.4	1.8	2.5	1	769		
		白米, 蕎麥	雞肉, 四分干, 白芝麻	花椰菜, 肉片, 玉米筍	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇										
30	二	白飯	磨菇醬豬肉	煸炒四季	絲瓜香菇	有機蔬菜	玉米濃湯		5.4	2.5	1.9	2.4		721		
		白米	豬肉, 磨菇醬, 洋葱, 紅蘿蔔	四季豆, 豆干, 菜脯	絲瓜, 香菇, 紅蘿蔔		玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋									
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

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	五穀飯	三色雞丁	佛跳牆	玉筍黃瓜	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	6.0	2.7	1.6	2.6			780
		白米, 五穀米	雞肉, 彩椒, 青椒	大白菜, 芋頭, 豬肉, 珊瑚菇	小黃瓜, 玉米筍, 木耳		小白菜, 豆腐, 紅蘿蔔								
2	四	糙米飯	五香豬排*1	魚香豆腐	鮮菇高麗	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.1	2.3	1.5	2.5	1		810
		白米, 糙米	豬排	豆腐, 豬肉, 木耳, 蔥	高麗菜, 香菇, 枸杞		洋蔥仁, 山藥								
3	五	紫米飯	糖醋雞丁	豆干炒肉絲	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	味噌黃芽湯	水果	5.9	2.1	1.5	2.7			730
		白米, 紫米	雞肉, 彩椒, 洋蔥	豆干, 豬肉, 芹菜	蒲瓜, 紅蘿蔔		黃豆芽, 油片絲, 味噌								
6	一	燕麥飯	蒙古烤肉	關東煮	鮮蔬玉米	履歷蔬菜	筍片湯	水果	6.2	2.3	1.6	2.5	1		819
		白米, 麥片	豬肉, 青椒, 豆芽菜	油豆腐, 甜不辣, 米血	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁		筍, 香菇, 龍骨								
7	二	白飯	烤雞排*1	三杯麵腸	芋泥包*1	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果	6.3	2.2	1.8	2.8			777
		白米	雞排	麵腸, 杏鮑菇, 九層塔, 筍	芋泥包		芋頭, 紫米, 西谷米								
8	三	蕎麥飯	梅干扣肉	洋芋炒蛋	巧燴大瓜	履歷蔬菜	結頭湯	水果	6.0	2.4	1.7	2.6			760
		白米, 蕎麥	豬肉, 梅干菜, 筍	滾蛋, 馬鈴薯, 紅椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		結頭菜, 香菇, 龍骨								
9	四	炒烏龍麵	炸魚排*1	百花嫩腐	雙色花椰	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.8	2.3	1.7	2.6	1		798
		烏龍麵, 高麗菜, 洋蔥, 魚板	虱目魚	豆腐, 木耳, 玉米, 紅蘿蔔	綠白花椰, 紅蘿蔔		雞蛋, 海帶芽								
10	五	胚芽飯	紅燒百頁	塔香高麗	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, 彩椒	高麗菜, 肉片, 紅蘿蔔	冬粉, 絲瓜, 紅蘿蔔		南瓜, 青豆仁, 奶粉								
13	一	白飯	豆酥排骨	番茄肉醬	川耳炒筍	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.1	2.6	1.5	3.0	1		855
		白米	豬肉, 豆酥	番茄, 豬肉, 豆干丁, 玉米	筍, 木耳, 紅椒		冬瓜, 龍骨, 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	860