

新 北 市 板 橋 國 民 中 學 - 110 年 4 月 菜 單											用 餐 天 數 20 天					
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品											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		
1	四	糙米飯	酥炸雞排*1	白菜燒鵪蛋*2	香菇結頭菜	履歷蔬菜	南瓜排骨湯	水果	6.3	2.6	2.0	2.5	1	869		
		白米、糙米	雞排	白菜、鵪鶉蛋、芋頭、筍	結頭菜、香菇、肉絲、紅蘿蔔	南瓜、排骨										
6	二	拿坡里肉醬直麵	蒜香炒肉	茶碗蒸	彩繪花椰	有機蔬菜	味噌海芽湯		6.1	2.7	2.1	2.6		810		
		義大利麵、豬絞肉、蕃茄、洋蔥、玉米	豬肉、豆薯、香菇	液蛋、魚板	花椰菜、彩椒	金針菇、海帶芽、味噌										
7	三	麥片飯	南洋沙嗲油腐	玉米雞丁	金針白菜	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	奶皇包	6.3	2.5	2.0	2.5		801		
		白米、麥片	油豆腐、豆芽菜、紅椒、沙嗲醬	玉米、毛豆仁、雞肉	白菜、紅蘿蔔、金針菇	冬瓜、排骨										
8	四	白飯	烤雞翅*1	香菇豆干肉燥	鯉魚蘿蔔	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.7	1.9	3.0	1	890		
		白米	雞翅	豆干、豬絞肉、香菇	蘿蔔、木耳、鯉魚	洋芋、穀蛋、紅蘿蔔、奶粉										
9	五	小米飯	雙乾扣肉	小瓜百頁	蠔油粉絲	履歷蔬菜	山藥排骨湯		6.3	2.6	1.9	2.5		806		
		白米、小米	豬肉、筍乾、梅菜	小黃瓜、百頁、紅蘿蔔	冬粉、高麗菜、豬肉、香菇、素蠔油	山藥、排骨、枸杞										
12	一	日式柴魚炒麵	烤大雞腿*1	玉米福州丸*1	椰菜鮑菇	履歷蔬菜	紅豆冬瓜煮奶	水果	6.4	2.5	1.9	2.6	1	870		
		油麵、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、柴魚、高麗菜	骨腿、白芝麻	福州丸、玉米、毛豆仁	花椰菜、鮑菇、彩椒	冬瓜磚、紅豆、奶粉										
13	二	薏仁飯	蜂蜜咖哩豬	西魯肉	木耳炒瓜	有機蔬菜	酸辣湯		6.2	2.6	2.1	2.5		804		
		白米、洋薏仁	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、蜂蜜	大白菜、豬肉、香菇	大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳										
14	三	胚芽飯	蘑菇醬燒雞	起司炒蛋	海帶三絲	履歷蔬菜	蒜味羹湯		6.3	2.7	2.1	2.6		824		
		白米、胚芽米	雞肉、洋蔥、菇	液蛋、彩椒、洋芋、起司	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	白菜、香菇、穀蛋、紅蘿蔔										
15	四	蕎麥飯	泰式檸檬魚片*1	肉燥油腐	田園高麗	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.5	1	856		
		白米、蕎麥	烏魚片、洋蔥、紅椒、香菜	油豆腐、豬絞肉、蘿蔔	高麗菜、紅蘿蔔、香菇	青菜、穀蛋、龍骨										
16	五	白飯	麻婆豆腐	瓜仔香菇雞	炒蘿蔔糕	履歷蔬菜	羅宋湯	菠蘿麵包	6.4	2.6	1.9	2.6		818		
		白米	豆腐、豬絞肉、玉米、蔥	雞肉、冬瓜、香菇、脆瓜	豆芽菜、木耳絲、蘿蔔糕、紅蘿蔔	洋芋、紅蘿蔔、番茄										
19	一	燕麥飯	蜜汁肋排*1	南瓜鵪蛋*2	腐皮白菜	履歷蔬菜	脆薯排骨湯	水果	6.3	2.7	2.0	2.5	1	877		
		白米、燕麥	豬肋排、白芝麻	南瓜、洋芋、鵪鶉蛋	白菜、菇、豆皮	豆薯、排骨										
20	二	什錦炒飯	豆豉蒸魚片*1	肉片高麗	彩椒雙菇	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		6.1	2.6	2.1	2.7		806		
		白飯、高麗菜、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔	鯛魚片、豆豉	高麗菜、豬肉、蒜	鮑菇、金針菇、彩椒	榨菜、豬肉、冬粉、蔥										
21	三	紫米飯	酸菜炒豆干	玉米炒蛋	毛豆海結	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	芝麻包	6.3	2.5	2.0	2.6		806		
		白米、紫米	豬肉、豆干、酸菜	液蛋、玉米、紅蘿蔔	海帶結、毛豆	穀蛋、紫菜、龍骨										
22	四	白飯	海苔親子丼	日式鍋貼*2	木須炒筍	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.4	2.5	2.0	2.9	1	886		
		白米	雞肉、雞蛋、洋蔥、海苔	鍋貼	筍、木耳、紅蘿蔔	豆腐、海帶芽、味噌										
23	五	紅藜小米飯	糖醋咕咾肉	冬瓜麵輪	腰果玉米	履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.4	2.6	2.0	2.7		825		
		白米、小米、紅藜麥	豬肉、洋蔥、彩椒、糖醋醬	冬瓜、麵輪、香菇	玉米、紅蘿蔔、豬絞肉、腰果	高麗菜、金針菇、肉骨茶包										
26	一	粉紅醬義大利麵	可樂翅小腿*2	地瓜薯條	雙色花椰	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	879		
		義大利麵、豬肉、蕃茄、玉米	翅小腿	地瓜薯條	花椰菜、紅蘿蔔	南瓜、洋芋、穀蛋、奶粉										
27	二	糙米飯	南瓜燉雞	翡翠蒸蛋	扁蒲肉絲	有機蔬菜	椰香西米露		6.2	2.7	2.0	2.5		810		
		白米、糙米	雞肉、油豆腐、南瓜、洋蔥	液蛋、青菜	扁蒲、豬肉、紅蘿蔔、木耳	西米露、芋頭、椰漿										
28	三	胚芽飯	黃金炸魚丁	香干肉絲	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯		6.2	2.7	1.9	3.0		830		
		白米、胚芽米	烏魚	豆干、豬絞肉、蔥、紅蘿蔔	冬粉、高麗菜、豬絞肉、香菇	白菜、紅蘿蔔、木耳										
29	四	地瓜飯	滷豬排*1	紅蘿蔔炒蛋	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	海芽針菇湯	水果	6.1	2.6	2.1	2.6	1	862		
		白米、地瓜	豬排	雞蛋、紅蘿蔔	冬瓜、枸杞、絞肉	金針菇、海帶芽、龍骨										
30	五	白飯	●宮保豆雞	黃瓜排骨羹	蒜味洋芋	履歷蔬菜	黃芽豆腐湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.7	2.0	2.7		826		
		白米	豆雞片、青椒、花生	大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔	洋芋、毛豆仁、彩椒	豆腐、黃豆芽、番茄										
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	2.5	1	800-930		

新北市板橋國民中學-110年4月素食菜單													用餐天數20天				
													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			
1	四	糙米飯	芹菜炒麵腸	芋香白菜	香菇結頭菜	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯	水果	6.2	2.6	2.1	2.5	1	864			
		白米, 糙米	麵腸, 芹菜, 紅椒	白菜, 筍, 素肉絲, 芋頭	結頭菜, 香菇, 紅蘿蔔	南瓜, 洋芋, 薑											
6	二	拿坡里肉醬直麵	素和風照燒排*1	油腐關東煮	彩繪花椰	有機蔬菜	味噌海芽湯		6.1	2.5	2.2	2.7		801			
		義大利麵, 素絞肉, 蕃茄, 玉米	素肉排, 菇	蘿蔔, 油豆腐, 海帶結	花椰菜, 彩椒	金針菇, 海帶芽, 味噌											
7	三	麥片飯	栗子黑干	玉米豆雞	金針白菜	履歷蔬菜	香菇冬瓜湯	奶皇包	6.3	2.6	2.0	2.5		809			
		白米, 麥片	黑豆干, 香菇, 栗子	豆雞, 玉米, 毛豆仁	白菜, 紅蘿蔔, 金針菇	香菇, 冬瓜											
8	四	白飯	醬燒油腐	香干素肉燥	木耳蘿蔔	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	6.2	2.7	1.9	2.4	1	863			
		白米	油豆腐, 鮑菇, 彩椒	豆干, 素絞肉, 香菇, 毛豆仁	蘿蔔, 木耳, 紅蘿蔔	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿											
9	五	小米飯	糖醋豆包	小瓜百頁	蠔油粉絲	履歷蔬菜	枸杞山藥湯		6.4	2.5	1.9	2.6		810			
		白米+小米	豆包, 青椒, 糖醋醬	小黃瓜, 百頁, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 香菇, 素蠔油	山藥, 薏仁, 枸杞											
12	一	日式什錦炒麵	老皮嫩油腐*2	毛豆素丸	椰菜鮑菇	履歷蔬菜	紅豆冬瓜露	水果	6.2	2.4	2.0	2.6	1	851			
		油麵, 高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	嫩油腐, 彩椒	玉米, 素丸子, 毛豆仁	花椰菜, 鮑菇, 彩椒	冬瓜磚, 紅豆											
13	二	薏仁飯	麵輪白菜	咖哩洋芋	木耳炒瓜	有機蔬菜	酸辣湯		6.2	2.5	2.1	2.6		801			
		白米, 薏仁	大白菜, 麵輪, 香菇	洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳											
14	三	胚芽飯	沙茶素雞丁	茄汁寬粉	海帶三絲	履歷蔬菜	白菜香菇羹		6.1	2.6	2.2	2.5		800			
		白米, 胚芽米	素雞丁, 菇, 筍	寬粉, 豆芽菜, 素絞肉, 紅蘿蔔	海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜	白菜, 香菇, 紅蘿蔔											
15	四	蕎麥飯	清蒸素魚排	蘿蔔油腐	田園高麗	履歷蔬菜	髮菜鮮菇湯	水果	6.2	2.6	2.2	2.4	1	862			
		白米, 蕎麥	素魚排, 金針菇, 紅椒	油豆腐, 蘿蔔, 素絞肉	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	髮菜, 青菜, 菇											
16	五	白飯	麻婆豆腐	香菇燒冬瓜	蒸地瓜條*1	履歷蔬菜	羅宋湯	菠蘿麵包	6.2	2.6	2.0	2.6		806			
		白米	豆腐, 素絞肉, 玉米	冬瓜, 香菇, 脆瓜, 麵筋	地瓜條	洋芋, 紅蘿蔔, 番茄											
19	一	燕麥飯	蜜汁百頁	塔香茄子	豆皮白菜	履歷蔬菜	脆薯素丸湯	水果	6.2	2.6	2.1	2.6	1	869			
		白米, 燕麥	百頁, 地瓜, 白芝麻	茄子, 菇, 九層塔	白菜, 菇, 豆皮	豆薯, 素丸											
20	二	香椿素炒飯	茄汁豆包	酥炸芋條	香菇蘿蔔	有機蔬菜	素餛飩湯		6.0	2.6	2.2	2.7		802			
		白米, 玉米, 時蔬, 素火腿, 香椿醬	豆包, 番茄, 毛豆仁	芋頭, 地瓜, 杏仁片	蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	素餛飩, 青菜											
21	三	紫米飯	紅燒三角油腐*3	香竹高麗	毛豆海結	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	芝麻包	6.3	2.5	2.0	2.5		801			
		白米, 紫米	三角油豆腐*3, 香菇, 青椒	高麗菜, 香竹捲, 紅蘿蔔	海帶結, 毛豆, 紅藜米	榨菜, 素肉											
22	四	白飯	蠔油烤麩	豆干滷味	木須炒筍	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.1	2.5	2.0	2.9	1	865			
		白米	烤麩, 鮑菇, 木耳, 素蠔油	豆干, 菇, 酸菜, 筍筍捲	筍, 木耳, 紅蘿蔔	豆腐, 海帶芽, 味噌											
23	五	紅藜小米飯	糖醋豆腸	冬瓜麵輪	堅果玉米	履歷蔬菜	素肉骨茶湯		6.2	2.6	2.0	2.7		811			
		白米, 小米, 紅藜麥	豆腸, 彩椒, 糖醋醬	冬瓜, 麵輪, 香菇	玉米, 紅蘿蔔, 素絞肉, 腰果	高麗菜, 金針菇, 肉骨茶包											
26	一	素紅醬義大利麵	清蒸豆包	地瓜薯條	雙色花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.8	1	865			
		義大利麵, 素絞肉, 番茄, 玉米	豆包, 木耳, 毛豆	地瓜薯條	花椰菜, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔, 豆漿											
27	二	糙米飯	南瓜油腐	芹香素肚	脆炒扁蒲	有機蔬菜	椰香西米露		6.2	2.6	2.0	2.6		806			
		白米, 糙米	油豆腐, 南瓜, 菇	素肚, 芹菜, 紅蘿蔔	扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳	西米露, 芋頭, 椰漿											
28	三	胚芽飯	芹香豆腐	爆炒菜豆	蠔油冬粉	履歷蔬菜	大滷湯		6.3	2.6	2.1	2.5		811			
		白米, 胚芽米	豆腐, 蘿蔔, 芹菜	豆干丁, 菜豆, 紅椒, 豆豉	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	白菜, 紅蘿蔔, 木耳											
29	四	地瓜飯	醬爆烤麩	紅蘿蔔炒皮絲	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	海芽針菇湯	水果	6.1	2.5	2.1	2.6	1	854			
		白米, 地瓜	烤麩, 小黃瓜, 菇	豆皮絲, 紅蘿蔔	冬瓜, 枸杞, 素絞肉	金針菇, 海帶芽											
30	五	白飯	●宮保豆雞	黃瓜素肉羹	彩椒洋芋	履歷蔬菜	黃芽豆腐湯	蜂蜜蛋糕	6.3	2.7	2.0	2.6		821			
		白米	豆雞, 青椒, 花生	大黃瓜, 素肉, 紅蘿蔔	洋芋, 毛豆仁, 彩椒	豆腐, 黃豆芽, 番茄											
		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	2.5	1	800-930				