

| 新北市板橋國民中學-111年5月葷食菜單               |    |                     |                    |                  |                   |      |                  |       |      |      | 用餐天數22天 |         |    |     |  |
|------------------------------------|----|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|------|------------------|-------|------|------|---------|---------|----|-----|--|
| 本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品<br>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  |  |
| 2                                  | 一  | 薏仁飯                 | 京醬肉柳               | 木須炒蛋             | 鮮菇黃瓜              | 履歷蔬菜 | 味噌湯              | 水果    | 6.3  | 2.4  | 1.8     | 2.4     | 1  | 834 |  |
|                                    |    | 白米, 洋薏仁             | 豬肉柳, 洋蔥, 蔥         | 液蛋, 木耳, 毛豆仁      | 大黃瓜, 金針菇          |      | 豆腐, 海帶芽, 味噌      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 3                                  | 二  | 燕麥飯                 | 滷雞腿*1              | 肉臊干丁             | 白菜滷               | 有機蔬菜 | 番茄蛋花湯            |       | 6.3  | 2.6  | 2.0     | 2.7     | 0  | 808 |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥              | 雞腿                 | 豆干, 豬絞肉, 香菇      | 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔      |      | 番茄, 殼蛋           |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 4                                  | 三  | 紫米飯                 | 鮮筍燒肉               | ●花生玉米            | 木須花椰              | 履歷蔬菜 | 香菇蘿蔔湯            | 紅豆麵包  | 6.6  | 2.4  | 1.8     | 2.9     | 0  | 827 |  |
|                                    |    | 白米, 紫米              | 筍, 豬肉角, 蔥          | 油豆腐, 玉米, 花生      | 花椰菜, 木耳           |      | 白蘿蔔, 香菇, 雞骨      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 5                                  | 四  | 滷肉飯                 | 糖醋雞丁               | 冬瓜肉片             | 蠔油冬粉              | 履歷蔬菜 | 大黃瓜湯             | 水果    | 6.4  | 2.5  | 1.8     | 3.1     | 1  | 890 |  |
|                                    |    | 白米, 豬絞肉, 紅蔥頭        | 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 糖醋醬    | 冬瓜, 豬肉片, 香菇      | 冬粉, 紅蘿蔔           |      | 大黃瓜, 龍骨          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 6                                  | 五  | 糙米飯                 | 滷大排*1              | 肉末銀芽             | 金沙結菜              | 履歷蔬菜 | 竹筍湯              |       | 6.3  | 2.5  | 1.9     | 2.7     | 0  | 808 |  |
|                                    |    | 白米, 糙米              | 豬排                 | 豆芽菜, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 蔥 | 結頭菜, 鹹蛋, 毛豆仁      |      | 竹筍, 金針菇          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 9                                  | 一  | 肉絲炒麵                | 咖哩雞翅*1             | ●客家小炒            | 昆布蘿蔔              | 履歷蔬菜 | 巧達濃湯             | 水果    | 6.3  | 2.4  | 1.9     | 2.8     | 1  | 864 |  |
|                                    |    | 麵, 豬肉絲, 青菜, 香菇      | 雞翅                 | 豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜  | 白蘿蔔, 海帶片, 昆布, 紅蘿蔔 |      | 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 10                                 | 二  | 薏仁飯                 | 黑干滷肉               | 滑蛋花枝丸*1          | 鮮菇高麗              | 有機蔬菜 | 羅宋湯              |       | 6.4  | 2.4  | 2.0     | 2.7     | 0  | 809 |  |
|                                    |    | 白米, 洋薏仁             | 豬肉角, 黑豆干, 毛豆仁      | 花枝丸, 玉米, 殼蛋      | 高麗菜, 小黃瓜, 香菇      |      | 豆薯, 豬絞肉, 番茄, 芹菜  |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 11                                 | 三  | 白飯                  | 山藥雞球               | 白菜肉絲             | 芹香海根              | 履歷蔬菜 | 冬瓜薑湯             | 奶皇包   | 6.7  | 2.2  | 2.0     | 2.7     | 0  | 814 |  |
|                                    |    | 白米                  | 山藥, 雞肉, 枸杞         | 大白菜, 豬肉絲, 香菇     | 海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜      |      | 冬瓜, 薑, 龍骨        |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 12                                 | 四  | 地瓜飯                 | 紅燒魚排*1             | 鮮筍肉片             | 脆炒扁蒲              | 履歷蔬菜 | 珍珠山粉圓            | 水果    | 6.5  | 2.4  | 1.8     | 3.0     | 1  | 885 |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜              | 魚排(烏魚)             | 筍, 豬肉片, 香菇       | 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳       |      | 山粉圓, 粉圓          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 13                                 | 五  | 紅藜小米飯               | 三杯雞                | 脆薯肉柳             | 豆簽絲瓜              | 履歷蔬菜 | 針菇海芽湯            |       | 6.5  | 2.3  | 1.9     | 2.8     | 0  | 810 |  |
|                                    |    | 白米, 小米, 紅藜麥         | 雞肉, 米血糕, 紅椒        | 豆薯, 豬肉柳, 蔥       | 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔       |      | 金針菇, 海帶芽         |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 16                                 | 一  | 燒肉飯                 | 古早味豬排*1            | 韭香甜條             | 清炒結菜              | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯             | 水果    | 6.4  | 2.5  | 1.8     | 2.9     | 1  | 881 |  |
|                                    |    | 白米, 豬肉片, 洋蔥, 海苔, 芝麻 | 豬排                 | 甜不辣, 豆芽菜, 韭菜     | 結頭菜, 木耳, 腐皮       |      | 玉米, 殼蛋, 奶粉       |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 17                                 | 二  | 白飯                  | 巨港燉白雞              | 印尼馬鈴薯            | 肉片花椰              | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯            |       | 6.5  | 2.3  | 1.8     | 2.8     | 0  | 808 |  |
|                                    |    | 白米                  | 雞肉, 鳳梨, 椰漿, 香茅, 薑黃 | 洋芋, 南瓜, 椰子粉, 蔥   | 花椰菜, 豬肉片, 紅蘿蔔     |      | 豆腐, 海帶芽, 味噌      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 18                                 | 三  | 胚芽飯                 | 地瓜燒肉               | 黃瓜麵輪             | 燉白菜               | 履歷蔬菜 | 榨菜金菇湯            |       | 6.5  | 2.3  | 2.0     | 2.7     | 0  | 808 |  |
|                                    |    | 白米, 胚芽              | 地瓜, 豬肉角, 蔥         | 大黃瓜, 麵輪, 毛豆仁     | 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇      |      | 榨菜, 金針菇, 龍骨      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 19                                 | 四  | 麥片飯                 | 無骨雞排*1             | 高麗炒肉片            | 打拋粉絲              | 履歷蔬菜 | 青菜蛋花湯            | 水果    | 6.5  | 2.4  | 1.7     | 3.0     | 1  | 882 |  |
|                                    |    | 白米, 麥片              | 無骨雞排               | 高麗菜, 肉片, 蔥       | 冬粉, 洋蔥, 番茄        |      | 青菜, 殼蛋           |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 20                                 | 五  | 五穀飯                 | 紅燒黑干               | 肉末冬瓜             | 脆炒筍絲              | 履歷蔬菜 | 山藥薏仁湯            | 墨西哥麵包 | 6.6  | 2.2  | 2.0     | 2.8     | 0  | 812 |  |
|                                    |    | 白米, 五穀              | 黑干, 洋蔥, 彩椒, 梅林醬    | 冬瓜, 豬絞肉, 毛豆仁     | 筍, 木耳, 芹菜         |      | 山藥, 洋薏仁, 龍骨      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 23                                 | 一  | 白飯                  | 韓式雞排*1             | 蘿蔔燉排骨            | 炒佛手瓜              | 履歷蔬菜 | 米粉湯              | 水果    | 6.4  | 2.4  | 1.8     | 2.7     | 1  | 864 |  |
|                                    |    | 白米                  | 雞腿排                | 白蘿蔔, 豬肉角, 芹菜     | 佛手瓜, 紅蘿蔔, 木耳      |      | 米粉, 高麗菜, 豬肉絲, 芋頭 |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 24                                 | 二  | 蘑菇鐵板麵               | 鮑菇炒肉               | 紅沙蒸蛋             | 清炒玉米              | 有機蔬菜 | 酸辣湯              |       | 6.6  | 2.5  | 1.6     | 2.6     | 0  | 817 |  |
|                                    |    | 麵, 豬絞肉, 蘑菇, 洋蔥      | 豬肉角, 鮑菇, 芝麻        | 液蛋, 紅蘿蔔          | 玉米, 小黃瓜, 葡萄乾      |      | 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 殼蛋  |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 25                                 | 三  | 燕麥飯                 | 打拋麵腸               | 雪菜干丁             | 炒高麗菜              | 履歷蔬菜 | 肉骨茶湯             | 雙色饅頭  | 6.7  | 2.2  | 2.0     | 2.7     | 0  | 814 |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥              | 麵腸, 洋蔥, 番茄, 九層塔    | 豆干, 雪菜, 豬絞肉      | 高麗菜, 木耳, 紅椒       |      | 豆薯, 金針菇, 龍骨      |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 26                                 | 四  | 地瓜飯                 | 燒烤肉排*1             | 絲瓜豆腐             | 麵輪海結              | 履歷蔬菜 | 青木瓜湯             | 水果    | 6.3  | 2.4  | 1.8     | 2.6     | 1  | 853 |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜              | 豬排                 | 豆腐, 絲瓜, 枸杞       | 海帶結, 麵輪           |      | 青木瓜, 龍骨          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 27                                 | 五  | 紫米飯                 | 蔥燒雞丁               | 咖哩南瓜燒肉           | 韭香豆芽              | 履歷蔬菜 | 四神湯              |       | 6.6  | 2.2  | 1.8     | 2.8     | 0  | 807 |  |
|                                    |    | 白米, 紫米              | 雞肉, 白蘿蔔, 蔥         | 南瓜, 豬肉角, 毛豆仁     | 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔      |      | 洋薏仁(芡實, 茯苓, 淮山)  |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 30                                 | 一  | 紅藜小米飯               | 奶香洋芋肉片             | 貢丸關東煮            | 韓式寬粉              | 履歷蔬菜 | 海芽蛋花湯            | 水果    | 6.6  | 2.2  | 1.6     | 2.8     | 1  | 862 |  |
|                                    |    | 白米, 小米, 紅藜          | 豬肉片, 洋芋, 洋蔥, 奶粉    | 油豆腐, 貢丸, 紅蘿蔔     | 寬冬粉, 黃豆芽, 洋蔥, 芹菜  |      | 殼蛋, 海帶芽          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 31                                 | 二  | 香菇油飯                | 蝦排*1               | 竹筍炒肉             | 鮑菇菜豆              | 有機蔬菜 | 綠豆西米露            |       | 6.7  | 2.4  | 1.7     | 3.1     | 0  | 841 |  |
|                                    |    | 白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇     | 蝦排                 | 筍, 豬肉角, 紅椒       | 菜豆, 鮑菇, 紅蘿蔔       |      | 綠豆, 西谷米          |       |      |      |         |         |    |     |  |
| 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 |    |     |  |

| 新北市板橋國民中學-111年5月素食菜單               |    |                     |                      |                 |                  |                  |            |       |      |      |     |         | 用餐天數22天 |     |  |
|------------------------------------|----|---------------------|----------------------|-----------------|------------------|------------------|------------|-------|------|------|-----|---------|---------|-----|--|
| 本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品<br>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  |  |
| 2                                  | 一  | 薏仁飯                 | 雪菜麵腸                 | 咖哩凍豆腐           | 小瓜鮑菇             | 履歷蔬菜             | 白菜鮮蔬湯      | 水果    | 6.5  | 2.5  | 2.1 | 2.3     | 1       | 859 |  |
|                                    |    | 白米, 洋薏仁             | 麵腸, 雪裡紅, 紅椒          | 洋芋, 凍豆腐, 毛豆     | 鮑菇, 小黃瓜, 紅蘿蔔     | 白菜, 木耳, 香菇       |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 3                                  | 二  | 燕麥飯                 | 老皮嫩油腐                | 素肉臊干丁           | 蠔油茄子             | 有機蔬菜             | 青菜豆腐湯      |       | 6.3  | 2.6  | 2.2 | 2.6     | 0       | 808 |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥              | 嫩油腐, 紅蘿蔔, 木耳         | 豆干, 素絞肉, 香菇     | 茄子, 紅椒           | 青菜, 豆腐           |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 4                                  | 三  | 紫米飯                 | 竹筍麵輪                 | ●花生玉米           | 木須花椰             | 履歷蔬菜             | 香菇蘿蔔湯      | 紅豆麵包  | 6.6  | 2.5  | 1.8 | 2.8     | 0       | 821 |  |
|                                    |    | 白米, 紫米              | 麵輪, 竹筍, 枸杞           | 油豆腐, 玉米, 花生     | 花椰菜, 木耳          | 白蘿蔔, 香菇          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 5                                  | 四  | 素肉燥飯                | 糖醋豆包                 | 冬瓜角螺            | 蠔油冬粉             | 履歷蔬菜             | 大黃瓜湯       | 水果    | 6.4  | 2.6  | 1.8 | 2.9     | 1       | 879 |  |
|                                    |    | 白米, 素絞肉, 麵輪, 毛豆仁    | 豆包, 彩椒, 糖醋醬          | 冬瓜, 角螺, 香菇      | 冬粉, 紅蘿蔔          | 大黃瓜, 枸杞          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 6                                  | 五  | 糙米飯                 | 蔬燒百頁                 | 銀芽三絲            | 脆炒結菜             | 履歷蔬菜             | 竹筍湯        |       | 6.3  | 2.6  | 2.0 | 2.7     | 0       | 808 |  |
|                                    |    | 白米, 糙米              | 百頁, 白蘿蔔, 花生          | 豆芽菜, 素火腿, 紅蘿蔔   | 結頭菜, 木耳, 毛豆仁     | 竹筍, 金針菇          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 9                                  | 一  | 素肉絲炒麵               | 咖哩烤麩                 | 豆干小炒            | 昆布蘿蔔             | 履歷蔬菜             | 巧達濃湯       | 水果    | 6.3  | 2.5  | 1.9 | 2.7     | 1       | 858 |  |
|                                    |    | 麵, 素肉絲, 豆干, 青菜, 香菇  | 烤麩, 小黃瓜, 紅椒, 咖哩      | 豆干, 素肉絲, 芹菜     | 白蘿蔔, 昆布, 毛豆仁     | 洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿      |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 10                                 | 二  | 薏仁飯                 | 鮑菇黑干                 | 蓮子南瓜            | 鮮菇高麗             | 有機蔬菜             | 羅宋湯        |       | 6.5  | 2.5  | 1.9 | 2.6     | 0       | 807 |  |
|                                    |    | 白米, 洋薏仁             | 黑豆干, 鮑菇, 毛豆仁         | 南瓜, 油豆腐, 蓮子     | 高麗菜, 小黃瓜, 香菇     | 豆薯, 素絞肉, 番茄, 芹菜  |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 11                                 | 三  | 白飯                  | 豆瓣素雞丁                | 豆皮絲白菜           | 芹香海根             | 履歷蔬菜             | 冬瓜薑湯       | 奶皇包   | 6.7  | 2.3  | 2.0 | 2.6     | 0       | 809 |  |
|                                    |    | 白米                  | 素雞丁, 洋芋, 黃椒          | 大白菜, 豆包絲, 香菇    | 海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜     | 冬瓜, 薑            |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 12                                 | 四  | 地瓜飯                 | 紅燒豆腐                 | 鮮筍素肉            | 脆炒蒲瓜             | 履歷蔬菜             | 珍珠山粉圓      | 水果    | 6.5  | 2.3  | 1.8 | 2.7     | 1       | 854 |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜              | 豆腐, 紅蘿蔔, 香菇          | 筍, 素肉片, 紅椒      | 扁蒲, 木耳           | 山粉圓, 粉圓          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 13                                 | 五  | 紅藜小米飯               | 三杯豆雞                 | 豆薯角螺            | 豆簽絲瓜             | 履歷蔬菜             | 針菇海芽湯      |       | 6.4  | 2.5  | 2.1 | 2.7     | 0       | 810 |  |
|                                    |    | 白米, 小米, 紅藜麥         | 豆雞片, 米糕, 紅椒          | 豆薯, 角螺, 毛豆仁     | 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔      | 金針菇, 海帶芽         |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 16                                 | 一  | 海苔素肉飯               | 蠔油香竹捲                | 小瓜甜條            | 清炒結菜             | 履歷蔬菜             | 玉米濃湯       | 水果    | 6.4  | 2.5  | 1.8 | 2.8     | 1       | 867 |  |
|                                    |    | 白米, 素肉片, 青菜, 海苔, 芝麻 | 香竹捲, 彩椒              | 小黃瓜, 素甜不辣, 香菇   | 結頭菜, 木耳          | 玉米, 紅蘿蔔, 豆漿      |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 17                                 | 二  | 白飯                  | 巨港燉油腐                | 乾煸馬鈴薯           | 紅片花椰             | 有機蔬菜             | 味噌豆腐湯      |       | 6.7  | 2.4  | 1.8 | 2.7     | 0       | 816 |  |
|                                    |    | 白米                  | 油豆腐, 鳳梨, 椰漿, 香芋, 薑黃  | 洋芋, 紅蘿蔔, 素肉絲    | 花椰菜, 紅蘿蔔         | 豆腐, 海帶芽, 味噌      |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 18                                 | 三  | 胚芽飯                 | 醬燒豆腸                 | 黃瓜麵輪            | 燉白菜              | 履歷蔬菜             | 榨菜金菇湯      |       | 6.3  | 2.4  | 2.4 | 2.8     | 0       | 807 |  |
|                                    |    | 白米, 胚芽              | 豆腸, 鮑菇               | 大黃瓜, 麵輪, 毛豆仁    | 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇     | 榨菜, 金針菇          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 19                                 | 四  | 麥片飯                 | 沙茶豆干                 | 高麗炒麵筋           | 打拋粉絲             | 履歷蔬菜             | 大滷湯        | 水果    | 6.5  | 2.4  | 1.7 | 2.9     | 1       | 868 |  |
|                                    |    | 白米, 麥片              | 豆干, 鮑菇, 菜豆           | 高麗菜, 麵筋, 毛豆仁    | 冬粉, 番茄, 芹菜       | 大白菜, 木耳, 筍, 紅蘿蔔  |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 20                                 | 五  | 五穀飯                 | 四喜烤麩                 | 冬瓜油腐            | 脆炒筍絲             | 履歷蔬菜             | 山藥湯        | 墨西哥麵包 | 6.7  | 2.4  | 1.8 | 2.7     | 0       | 816 |  |
|                                    |    | 白米, 五穀              | 烤麩, 紅蘿蔔, 地瓜, 香菇, 白芝麻 | 油豆腐, 冬瓜, 毛豆仁    | 筍, 木耳, 芹菜        | 山藥, 洋芋, 紅棗, 枸杞   |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 23                                 | 一  | 白飯                  | 腐乳百頁                 | 蘿蔔素肚            | 炒佛手瓜             | 履歷蔬菜             | 米粉湯        | 水果    | 6.4  | 2.5  | 1.8 | 2.6     | 1       | 858 |  |
|                                    |    | 白米                  | 百頁, 洋芋, 紅蘿蔔          | 白蘿蔔, 素肚, 芹菜     | 佛手瓜, 紅蘿蔔, 木耳     | 米粉, 高麗菜, 素肉絲, 芋頭 |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 24                                 | 二  | 蘑菇鐵板麵               | 鮑菇麵腸                 | 紅仁炒皮絲           | ●清炒玉米            | 有機蔬菜             | 酸辣湯        |       | 6.6  | 2.5  | 1.6 | 2.7     | 0       | 811 |  |
|                                    |    | 麵, 素絞肉, 蘑菇, 紅蘿蔔     | 麵腸, 鮑菇, 芝麻           | 豆包絲, 紅蘿蔔, 毛豆仁   | 玉米, 小黃瓜, 腰果      | 豆腐, 木耳, 金針菇      |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 25                                 | 三  | 燕麥飯                 | 打拋油腐                 | 雪菜干丁            | 炒高麗菜             | 履歷蔬菜             | 素肉骨茶湯      | 雙色饅頭  | 6.6  | 2.4  | 1.9 | 2.6     | 0       | 807 |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥              | 油豆腐, 番茄, 小黃瓜, 九層塔    | 豆干, 雪菜, 素絞肉, 紅椒 | 高麗菜, 木耳, 紅椒      | 豆薯, 金針菇          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 26                                 | 四  | 地瓜飯                 | 糯米椒炒干片               | 絲瓜豆腐            | 麵輪海結             | 履歷蔬菜             | 青木瓜湯       | 水果    | 6.3  | 2.5  | 1.8 | 2.5     | 1       | 846 |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜              | 豆干, 糯米椒, 紅蘿蔔         | 豆腐, 絲瓜, 枸杞      | 海帶結, 麵輪          | 青木瓜, 紅棗          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 27                                 | 五  | 紫米飯                 | 醬燒豆包                 | 咖哩南瓜凍腐          | 炒豆芽菜             | 履歷蔬菜             | 四神湯        |       | 6.7  | 2.3  | 1.9 | 2.7     | 0       | 811 |  |
|                                    |    | 白米, 紫米              | 豆包, 小黃瓜, 紅椒          | 凍豆腐, 南瓜, 毛豆仁    | 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳     | 洋薏仁(芡實, 茯苓, 淮山)  |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 30                                 | 一  | 紅藜小米飯               | 洋芋麵腸                 | 蘿蔔關東煮           | 韓式寬粉             | 履歷蔬菜             | 海芽豆腐湯      | 水果    | 6.6  | 2.5  | 1.6 | 2.7     | 1       | 871 |  |
|                                    |    | 白米, 小米, 紅藜          | 麵腸, 洋芋, 青椒           | 油豆腐, 白蘿蔔, 素貢丸   | 寬冬粉, 黃豆芽, 木耳, 芹菜 | 海帶芽, 豆腐          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 31                                 | 二  | 香菇油飯                | 醋溜花干                 | 竹筍麵輪            | 鮑菇菜豆             | 有機蔬菜             | 綠豆西米露      |       | 6.7  | 2.3  | 1.7 | 2.9     | 0       | 815 |  |
|                                    |    | 白米, 糯米, 麵輪, 香菇      | 蘭花干, 大白菜, 木耳         | 筍, 素肉絲, 紅椒      | 菜豆, 鮑菇, 紅蘿蔔      | 綠豆, 西谷米          |            |       |      |      |     |         |         |     |  |
| 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 |         |     |  |