

久翔		新北市板橋國民中學-110年3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																			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	二	肉絲蛋炒飯		燒烤醬雞翅*1		椒鹽什錦		鮮菇蘿蔔		有機蔬菜	番茄蛋花湯			6.0	2.5	1.9	2.7		787						
		白米, 豬肉, 洋葱, 玉米, 紅蘿蔔		雞翅		豆干, 百頁, 紅椒		白蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔, 豬肉		番茄, 蝦蛋, 龍骨															
3	三	五穀飯		京醬肉柳		關東煮		香炒高麗		履歷蔬菜	味噌海芽湯			6.1	2.3	2.1	2.5		774						
		白米, 五穀米		豬肉, 洋葱, 紅椒		油豆腐, 玉米段, 蝦味球, 海結		高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		針菇, 海芽, 洋葱, 味噌															
4	四	白飯		蠔油雞排*1		玉米干丁		蒜味海草		履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		水果	6.3	2.3	1.8	2.5	1	840						
		白米		雞排		玉米, 豆干, 豬肉, 毛豆仁		海草, 紅蘿蔔, 九層塔		綠豆, 薏仁															
5	五	薏仁飯		薑汁燒肉		香菇蒸蛋		彩繪豆薯		履歷蔬菜	酸辣湯			6.1	2.4	2.0	2.4		775						
		白米, 薏仁		豬肉, 針菇, 洋葱, 薑		滾蛋, 香菇		豆薯, 紅蘿蔔, 木耳		筍, 豆腐, 木耳															
8	一	紅黎小米飯		香滷翅小腿*2		芙蓉豆腐		鮑菇花椰		履歷蔬菜	玉米濃湯		水果	6.0	2.4	1.9	2.3	1	821						
		白米, 小米, 紅黎麥		翅小腿		豆腐, 豬肉, 滾蛋, 紅蘿蔔		綠花椰, 鮑菇, 紅蘿蔔		玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 蝦蛋, 奶粉															
9	二	白飯		咖哩燉肉		油腐魚板燒		鮮蔬筍丁		有機蔬菜	海芽蛋花湯			6.1	2.5	2.1	2.5		790						
		白米		豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔		油豆腐, 魚板燒, 小黃瓜		筍, 香菇, 彩椒, 毛豆仁		蝦蛋, 海芽, 龍骨															
10	三	麥片飯		鴿蛋滷味		鐵板蘿蔔糕		豆皮白菜		履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		菠蘿麵包	6.4	2.3	2.2	2.7		806						
		白米, 麥片		麵輪, 豬肉, 鮑菇, 鴿蛋, 紅蘿蔔		蘿蔔糕, 豆芽菜, 木耳		大白菜, 豆皮, 香菇, 紅蘿蔔		榨菜, 豬肉, 韭菜															
11	四	香蔥雞肉飯		蒜味豬排*1		紅絲炒蛋		枸杞絲瓜		履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		水果	5.9	2.4	2.0	2.7	1	834						
		白米, 雞肉, 蔥		豬排		滾蛋, 紅蘿蔔, 洋葱		絲瓜, 枸杞		蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜, 龍骨															
12	五	胚芽飯		莎莎醬魚排*1		韓式炒肉		海結冬瓜		履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯			5.9	2.3	2.2	2.7		771						
		白米, 胚芽米		烏魚排, 番茄, 洋葱		大白菜, 豬肉, 泡菜, 木耳		冬瓜, 海結, 紅蘿蔔		黃瓜, 香菇, 龍骨															
15	一	白飯		味噌豬肉佃煮		菜脯炒蛋		香甜玉米		有機蔬菜	蒜味肉羹湯		水果	6.1	2.4	2.1	2.6	1	846						
		白米		豬肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 味噌		滾蛋, 菜脯, 蔥		玉米, 香菇, 紅蘿蔔, 毛豆仁		筍, 肉羹															
16	二	磨菇醬燒義式麵		花枝排*1		魚蛋蟹柳		百匯高麗		履歷蔬菜	南瓜濃湯			6.2	2.5	1.9	2.9		810						
		義大利麵, 豬肉, 洋葱, 玉米, 磨菇醬		花枝排		白蘿蔔, 蟹柳, 魚蛋		高麗菜, 彩椒		南瓜, 洋芋, 蝦蛋, 奶粉															
17	三	蕎麥飯		肉骨茶燉肉		木須干片		清炒黃瓜		履歷蔬菜	髮菜羹湯			6.1	2.3	2.2	2.5		776						
		白米, 蕎麥		豬肉, 豆薯, 香菇, 肉骨茶包		豆干, 筍, 木耳, 紅椒		大黃瓜, 紅蘿蔔, 秀珍菇, 木耳		大白菜, 紅蘿蔔, 髮菜															
18	四	小米飯		紐澳良烤雞腿*1		針菇肉絲		紅片花椰		履歷蔬菜	味噌豆腐湯		水果	5.9	2.4	2.0	2.4	1	821						
		白米, 小米		雞腿		金針菇, 豬肉, 蔥, 紅蘿蔔		白綠花椰, 紅蘿蔔, 川耳		豆腐, 海芽, 味噌															
19	五	燕麥飯		茄汁肉醬		小瓜麵腸		蠔油粉絲		履歷蔬菜	香菇雞湯		芋泥包	6.4	2.3	2.1	2.6		799						
		白米, 燕麥		豆干, 豬肉, 洋葱, 番茄, 毛豆仁		小黃瓜, 麵腸, 鮑菇		冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		蘿蔔, 香菇, 雞肉															
22	一	飄香擔仔麵		蔥油雞排*1		海山醬殷腐		鮮菇白菜		履歷蔬菜	玉米蛋花湯		水果	6.1	2.5	1.8	2.6	1	847						
		油麵, 豬肉, 豆芽菜, 蔥		雞排, 蔥		油豆腐, 豬肉, 毛豆仁, 海山醬		大白菜, 香菇, 紅蘿蔔		玉米, 蝦蛋, 龍骨															
23	二	紫米飯		黑干滷肉		咖哩炒蛋		奶香洋芋		有機蔬菜	冬瓜珍珠奶茶			6.3	2.5	1.8	2.4		792						
		白米, 紫米		豬肉, 黑豆干, 鮑菇, 貢丸		滾蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 咖哩		洋芋, 豬肉, 毛豆仁, 奶粉		冬瓜磚, 珍珠, 奶粉															
24	三	芝麻飯		柴魚滑蛋燴腐		肉絲海根		塔香高麗		履歷蔬菜	羅宋湯		蜂蜜蛋糕	6.2	2.4	2.0	2.3		777						
		白米, 芝麻		豆腐, 雞蛋, 洋葱, 金針菇		海根, 豬肉, 紅蘿蔔		高麗菜, 彩椒, 九層塔		豆薯, 番茄, 洋葱, 豬肉															
25	四	糙米飯		炸雞翅*1		小瓜炒腐皮		香菇筍茸		履歷蔬菜	山藥薏仁湯		水果	6.1	2.3	1.9	2.8	1	842						
		白米, 糙米		雞翅		小黃瓜, 豆皮, 豬肉		筍茸, 香菇, 紅椒		山藥, 洋蔥仁, 龍骨															
26	五	白飯		蔥爆肉絲		香菇麵輪		蜜糖甜薯		履歷蔬菜	大滷湯			6.2	2.3	1.9	2.9		794						
		白米		豬肉, 豆干, 洋葱, 紅蘿蔔, 蔥		冬瓜, 麵輪, 香菇		地瓜, 芝麻		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳															
29	一	燕麥飯		壽喜魚丁		黃瓜燉肉		打拋鮑菇		履歷蔬菜	蘿蔔油腐湯		水果	6.0	2.4	2.2	2.5	1	837						
		白米, 燕麥		旗魚丁, 洋葱, 針菇, 紅椒		大黃瓜, 豬肉, 紅蘿蔔		鮑菇, 豆薯, 番茄, 九層塔		蘿蔔, 油豆腐, 香菇															
30	二	白飯		蜜汁雞排*1		肉燥炒蛋		鮮菇花椰		有機蔬菜	巧達濃湯			6.0	2.5	1.8	2.9		793						
		白米		雞排		滾蛋, 豬肉, 紅蘿蔔		白綠花椰, 香菇, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 蝦蛋, 奶粉															
31	三	麻香肉絲油飯		酸白菜肉片		番茄豆腐		脆炒筍絲		履歷蔬菜	客家板條湯			6.3	2.5	1.9	2.6		803						
		白米, 糯米, 豬肉, 香菇		豬肉, 大白菜, 酸白菜, 紅椒		豆腐, 番茄, 豬肉, 蔥		筍, 香菇, 紅蘿蔔		板條, 豆芽菜, 豬肉, 韭菜															
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(份) 5-6.5		豆魚蛋肉(份) 2.5		蔬菜(份) 2		油脂(份) 2.5		水果(份) 1		熱量(kcal) 800-930					

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	
2	二	翡翠炒飯	椒鹽素雞丁	芹香干片	白玉鮮菇	有機蔬菜	青木瓜湯		6.2	2.5	1.9	2.8		805	
		白米, 素火腿, 鮑菇, 玉米, 海苔	素雞丁, 地瓜, 紅椒	豆干, 素肉絲, 芹菜	蘿蔔, 鴻喜菇, 紅蘿蔔		青木瓜, 香菇								
3	三	五穀飯	梅香素控肉排*1	關東煮	香炒高麗	履歷蔬菜	味噌海芽湯		6.1	2.4	1.8	2.4		770	
		白米, 五穀米	素控肉排, 梅干菜	油豆腐, 玉米段, 素蝦仁, 海結	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		針菇, 海芽, 味噌								
4	四	白飯	醬燒香竹捲	玉米干丁	塔香海茸	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.3	2.4	1.7	2.5	1	846	
		白米	香竹捲, 鮑菇, 芝麻	玉米, 豆干, 素絞肉, 毛豆仁	海茸, 紅蘿蔔, 九層塔		綠豆, 薏仁								
5	五	薏仁飯	薑燒豆包	沙茶素腰花	彩繪豆薯	履歷蔬菜	酸辣湯		6.1	2.3	2.1	2.5		774	
		白米, 薏仁	豆包, 針菇, 紅椒, 薑	素腰花, 紅蘿蔔, 鮑菇, 素沙茶	豆薯, 紅蘿蔔, 木耳		筍, 豆腐, 木耳								
8	一	紅黎小米飯	三杯素肚	蓮子南瓜	紅片花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.3	2.0	2.6	1	850	
		白米, 小米, 紅黎麥	素肚, 鮑菇, 九層塔	南瓜, 蓮子, 紅藜	綠花椰, 紅蘿蔔, 木耳		玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿								
9	二	白飯	咖哩百頁	油腐燒素丸	鮮蔬筍丁	有機蔬菜	海芽針菇湯		6.1	2.4	2.1	2.5		782	
		白米	百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 素絞肉	油豆腐, 素丸子, 小黃瓜	筍, 香菇, 彩椒, 毛豆仁		針菇, 海芽								
10	三	麥片飯	糖醋豆腸	鐵板蘿蔔糕	豆皮白菜	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	菠蘿麵包	6.4	2.4	2.2	2.9		823	
		白米, 麥片	豆腸, 番茄, 彩椒	蘿蔔糕, 豆芽菜, 木耳	大白菜, 豆皮, 香菇, 紅蘿蔔		榨菜, 素肉絲								
11	四	●花生油飯	清蒸蔬菜捲*1	紅娘豆干絲	枸杞絲瓜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.9	2.5	2.1	2.4	1	831	
		白米, 糯米, 香菇, 素肉絲, 花生	蔬菜捲	豆干絲, 紅蘿蔔, 毛豆仁	絲瓜, 枸杞		蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜								
12	五	胚芽飯	客家小炒	韓式年糕	海結冬瓜	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯		6.1	2.2	2.3	2.6		775	
		白米, 胚芽米	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 素魷魚	年糕, 大白菜, 鴻喜菇, 泡菜	冬瓜, 海結, 紅蘿蔔		大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇								
15	一	白飯	味噌油腐佃煮	魚香茄子	香甜玉米	有機蔬菜	沙茶素羹湯	水果	6.1	2.5	2.1	2.7	1	859	
		白米	油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 味噌	茄子, 素絞肉	玉米, 香菇, 紅蘿蔔, 毛豆仁		筍, 素肉羹, 素沙茶								
16	二	蘑菇醬燒義式麵	蜜汁燒烤麩	素丸黑干	百匯高麗	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.2	2.4	1.9	2.5		784	
		義大利麵, 素絞肉, 玉米, 蘑菇醬	烤麩, 川芹, 毛豆, 芝麻	黑豆干, 素丸子, 紅蘿蔔	高麗菜, 彩椒		南瓜, 洋芋, 豆漿								
17	三	蕎麥飯	肉骨茶燴腐	木須干片	清炒黃瓜	履歷蔬菜	髮菜羹湯		6.0	2.4	2.1	2.5		775	
		白米, 蕎麥	豆腐, 豆薯, 香菇, 肉骨茶包	豆干, 筍, 木耳, 紅椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 秀珍菇, 木耳		大白菜, 紅蘿蔔, 髮菜								
18	四	小米飯	酥炸素魚排*1	針菇素肉絲	鮑菇花椰	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.9	2.5	1.8	2.7	1	837	
		白米, 小米	素魚排	針菇, 素肉絲, 紅蘿蔔	白線花椰, 鮑菇, 紅蘿蔔, 川芹		豆腐, 海芽, 味噌								
19	五	燕麥飯	茄汁素肉醬	小瓜麵腸	蠔油粉絲	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯	芋泥包	6.3	2.4	1.9	2.7		800	
		白米, 燕麥	豆干, 素絞肉, 番茄, 毛豆仁	小黃瓜, 麵腸, 鮑菇	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		蘿蔔, 香菇, 薑								
22	一	飄香擔仔麵	椒鹽什錦	海山醬骰腐	鮮菇白菜	履歷蔬菜	玉米湯	水果	6.1	2.5	1.9	2.8	1	858	
		油麵, 素絞肉, 香菇, 豆芽菜	百頁, 茄子, 鮑菇, 紅椒	油豆腐, 素絞肉, 毛豆仁, 海山醬	大白菜, 香菇, 紅蘿蔔		玉米段, 紅蘿蔔								
23	二	紫米飯	台式滷味	咖哩鮑菇	快炒洋芋	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.4	1.9	2.4		786	
		白米, 紫米	豆干, 蒟蒻, 海結, 素甜不辣, 紅蘿蔔	鮑菇, 紅蘿蔔, 咖哩	洋芋, 素絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆仁		冬瓜磚, 珍珠								
24	三	芝麻飯	香蒸嫩油腐*2	海根素肉絲	塔香高麗	履歷蔬菜	羅宋湯	蜂蜜蛋糕	6.2	2.5	2.1	2.4		792	
		白米, 芝麻	嫩油腐, 香菇, 素絞肉	海根, 素肉絲, 紅蘿蔔	高麗菜, 彩椒, 九層塔		豆薯, 番茄, 芹菜, 素絞肉								
25	四	糙米飯	素鵝鬆	小瓜炒腐皮	香滷筍茸	履歷蔬菜	山藥薏仁湯	水果	6.3	2.4	1.9	2.7	1	860	
		白米, 糙米	海苔香鬆, 冬粉, 豆薯, 香菇, 素火腿	小黃瓜, 豆皮, 紅蘿蔔	筍茸, 木耳		山藥, 洋薏仁, 枸杞								
26	五	白飯	沙茶干片	香菇麵輪	蜜糖甜薯	履歷蔬菜	大滷湯		6.1	2.3	1.7	2.6		768	
		白米	豆干, 素魷魚, 素蝦仁, 素沙茶	冬瓜, 麵輪, 香菇	地瓜, 芝麻		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳								
29	一	燕麥飯	壽喜燒凍腐	鮮菇地瓜葉	打拋鮑菇	履歷蔬菜	蘿蔔油腐湯	水果	6.0	2.4	2.1	2.6	1	839	
		白米, 燕麥	凍豆腐, 針菇, 紅椒	地瓜葉, 白精靈菇	鮑菇, 豆薯, 番茄, 素絞肉, 九層塔		蘿蔔, 油豆腐, 香菇								
30	二	白飯	香酥素雞排*1	塔香紫菜糕	鮮菇花椰	有機蔬菜	巧達濃湯		6.3	2.3	1.7	3.0		800	
		白米	素雞排	紫菜糕, 麵腸, 九層塔	白線花椰, 香菇, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿								
31	三	薏仁飯	素肉醬豆腐	洛神花藕片	腐皮針菇	履歷蔬菜	客家板條湯		6.4	2.3	1.7	2.6		789	
		白米, 薏仁	豆腐, 素絞肉, 毛豆仁	蓮藕, 洛神花	金針菇, 豆皮, 紅蘿蔔		板條, 豆芽菜, 素肉絲, 芹菜								
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(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(kcal)			
							5-6.5	2.5	2	2.5	1	800-930			