

久翔 														新北市板橋國民中學-110年2月葷食菜單										用餐天數8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										
18	四	薏仁飯		香滷豬排*1		蔥香菜脯蛋		鮮菇黃瓜		履歷蔬菜	紅豆QQ圓			6.3	2.5	2.1	2.4			799									
		白米, 洋薏仁		豬排		液蛋, 菜脯, 蔥		大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇			QQ脆圓, 紅豆																		
19	五	紫米飯		味噌燒魚		鐵板油腐		脆炒高麗		履歷蔬菜	當歸雞湯		水果	6.1	2.4	2.2	2.6	1		849									
		白米, 紫米		旗魚丁, 豆腐, 紅蘿蔔, 味噌		油豆腐, 豬肉, 青椒, 紅蘿蔔		高麗菜, 紅蘿蔔			秀珍菇, 當歸, 枸杞, 雞肉																		
20	六	紅藜小米飯		咖哩燒豬		芹香干絲		柴魚蘿蔔		履歷蔬菜	青菜蛋花湯			6.3	2.5	2.3	2.5			809									
		白米, 小米, 紅藜麥		豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩		干絲, 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 玉米段, 香菇			時蔬, 殼蛋, 龍骨																		
22	一	白飯		麻油雞排*1		哨子豆腐		香炒蒲瓜		履歷蔬菜	味噌海芽湯		水果	6.1	2.4	2.2	2.7	1		853									
		白米		雞排, 麻油		豆腐, 番茄, 豬肉, 菜脯		蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳			海帶芽, 洋蔥, 味噌																		
23	二	白醬義大利麵		蒜香排骨酥		干片炒黑輪		彩繪鮑菇		有機蔬菜	玉米濃湯			6.4	2.5	2.1	3.0			833									
		義大利麵, 豬肉, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔, 白醬		豬肉, 香菇		豆干, 黑輪, 紅蘿蔔		花椰菜, 彩椒, 鮑菇			玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉																		
24	三	五穀飯		青醬百頁		肉片高麗		香滷筍絲		履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		紅豆包	6.4	2.3	2.3	2.6			804									
		白米, 五穀米		百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 青醬		高麗菜, 豬肉, 川耳		筍, 紅蘿蔔			蘿蔔, 芹菜, 龍骨																		
25	四	燕麥飯		蒙古肉排*1		西魯肉		豆干海結		履歷蔬菜	糯米雞湯		水果	6.2	2.5	2.1	2.7	1		866									
		白米, 燕麥		豬排, 薑黃粉, 沙茶		大白菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 香菇		海帶結, 豆干, 紅蘿蔔			糯米, 洋薏仁, 雞肉																		
26	五	白飯		南瓜燉雞		洋蔥炒蛋		肉末粉絲		履歷蔬菜	肉骨茶湯			6.5	2.4	2.2	2.8			826									
		白米		雞肉, 南瓜, 毛豆仁		液蛋, 洋蔥, 蔥		冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豬肉			豆薯, 菇, 肉骨茶包, 龍骨																		
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											

