

用餐天數22天

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶；以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-111年11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 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									
1	二	素肉燥飯	茄汁豆包	栗子燒素肉片	黃椒蒲瓜	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯		6.4	2.5	1.9	2.9	0	814									
		白米,素絞肉,麵輪	豆包,番茄	南瓜,栗子,素肉片	蒲瓜,黃椒,香菇		高麗菜,紅蘿蔔,味噌																
2	三	薏仁飯	木須花干	蜜滷黑干	藥膳針菇	履歷蔬菜	榨菜素肉湯	奶皇包	6.3	2.5	1.9	2.8	0	802									
		白米,洋薏仁	花干,木耳,黃椒	黑豆干,紅蘿蔔,鮑菇,白芝麻	金針菇,高麗菜,紅椒		榨菜,素肉絲																
3	四	麥片飯	豆瓣麵腸	黃瓜素肉片	韓式寬粉	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1	874									
		白米,麥片	麵腸,洋芋,九層塔	大黃瓜,素肉片,黃椒	寬粉,木耳,芹菜		豆腐,竹筍,紅蘿蔔																
4	五	糙米飯	關東煮	雪菜角螺	紅絲花椰	履歷蔬菜	山藥湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802									
		白米,糙米	油豆腐,白蘿蔔,素貢丸	角螺,雪裡紅,毛豆	花椰菜,紅蘿蔔		洋芋,山藥,枸杞																
7	一	蕎麥飯	義式豆雞片	佛跳牆	紅絲海帶	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.3	2.5	1.9	3	1	871									
		白米,蕎麥	豆雞片,洋芋,香菇,義式香料	大白菜,素肉絲,芋頭,木耳	海帶絲,紅蘿蔔		青木瓜,薑絲																
8	二	素肉絲炒麵	紅麴醬豆腸	客家小炒	清燉冬瓜	有機蔬菜	金菇脆薯湯		6.3	2.4	1.9	2.8	0	795									
		麵,素肉絲,豆芽菜,紅蘿蔔	豆腸,小黃瓜	豆干片,素肉絲,芹菜	冬瓜,枸杞		豆薯,金針菇																
9	三	芝麻飯	麻油素肚	燒烤醬麵筋	清炒銀芽	履歷蔬菜	竹筍湯		6.4	2.4	1.9	2.8	0	802									
		白米,黑芝麻	素肚,白蘿蔔,香菇	玉米,麵筋,毛豆	豆芽菜,紅蘿蔔,芹菜		筍,香菇																
10	四	燕麥飯	醬香麵輪	紅仁炒皮絲	雙色花椰	履歷蔬菜	黑糖地瓜湯圓	水果	6.3	2.6	1.9	2.8	1	870									
		白米,燕麥	麵輪,白蘿蔔,鮑菇	豆包絲,紅蘿蔔	花椰菜,木耳		地瓜,湯圓																
11	五	紫米飯	糖醋花干	南瓜豆腐	鮮菇結頭菜	履歷蔬菜	素肉骨茶湯	菠蘿麵包	6.4	2.5	1.9	2.8	0	809									
		白米,紫米	花干,小黃瓜,紅椒	豆腐,南瓜,毛豆	結頭菜,紅蘿蔔,香菇		高麗菜,蓮子,紅棗																
14	一	紅藜小米飯	梅汁香竹捲	京醬油腐	薑絲扁蒲	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862									
		白米,小米,紅藜麥	香竹捲,鮑菇,黃椒	油豆腐,筍絲,玉米	蒲瓜,薑絲		大白菜,髮菜																
15	二	白飯	越式香料百頁	茄汁豆腸	木須高麗	有機蔬菜	四神湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802									
		白米	百頁,茄子,白芝麻,香茅	豆薯,豆腸,番茄,番茄醬	高麗菜,木耳		洋蔥仁,芡實,茯苓,淮山																
16	三	胚芽飯	肉骨茶素雞丁	醬香干絲	椒鹽地瓜	履歷蔬菜	海芽豆腐湯	芋泥包	6.4	2.5	1.8	3	0	816									
		白米,胚芽	素雞丁,結頭菜,金針菇	豆干絲,芹菜,紅蘿蔔	地瓜		豆腐,海帶芽																
17	四	麥片飯	三杯豆雞	冬瓜素肉末	咖哩粉絲	履歷蔬菜	蘿蔔芹菜湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	869									
		白米,麥片	豆雞片,香菇,九層塔	冬瓜,素絞肉,紅蘿蔔	冬粉,木耳,高麗菜		白蘿蔔,芹菜																
18	五	地瓜飯	醬香黑干	鮮筍麵輪	彩燴白菜	履歷蔬菜	大黃瓜湯		6.3	2.4	1.9	2.9	0	799									
		白米,地瓜	黑豆干,白蘿蔔	筍,麵輪,小黃瓜	大白菜,黃椒,毛豆		大黃瓜,香菇,薑絲																
21	一	小米飯	蜜汁烤麩	銀芽素肉	南瓜燉鮑菇	履歷蔬菜	結頭菜湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8	1	862									
		白米,小米	烤麩,木耳,毛豆	豆芽菜,素肉絲,黃椒	南瓜,鮑菇		結頭菜,紅蘿蔔,芹菜																
22	二	糙米飯	乾鍋素肚	麻婆豆腐	清炒洋芋	有機蔬菜	麻油絲瓜湯		6.3	2.3	1.9	2.8	0	787									
		白米,糙米	素肚,小黃瓜,紅椒	豆腐,素絞肉,毛豆	洋芋,紅蘿蔔,香菇		絲瓜,紅蘿蔔,金針菇,薑																
23	三	五穀飯	地中海檸香豆腸	●豆瓣干丁	清炒花椰	履歷蔬菜	大滷湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802									
		白米,五穀米	豆腸,洋芋,檸檬汁,百里香	豆干丁,小黃瓜,花生	花椰菜,木耳		大白菜,香菇,紅蘿蔔																
24	四	香椿醬義大利麵	香菇海苔燒*1	麵筋高麗	木須青瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.4	1.9	3	1	864									
		麵,玉米,鮑菇,素絞肉	香菇海苔燒	高麗菜,麵筋,紅椒	青木瓜,木耳		玉米,紅蘿蔔																
25	五	燕麥飯	黃金泡菜素肉片	鮮菇凍腐	塔香海絲	履歷蔬菜	米粉湯	草莓餐包	6.4	2.5	1.9	2.8	0	809									
		白米,燕麥	素肉片,大白菜,黃金泡菜	凍豆腐,紅椒,香菇	海帶絲,紅蘿蔔,九層塔		米粉,芋頭,素肉絲																
28	一	胚芽飯	酸菜麵腸	番茄素肉	●三色核桃	履歷蔬菜	味噌針菇湯	水果	6.3	2.5	1.8	2.9	1	864									
		白米,胚芽	麵腸,芹菜,酸菜	洋芋,素肉片,番茄	玉米,小黃瓜,紅蘿蔔,核桃		金針菇,海帶芽,味噌																
29	二	薏仁飯	五更腸旺	筍香素肉絲	清燉黃瓜	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		6.3	2.5	1.9	2.7	0	798									
		白米,洋薏仁	豆腐,筍絲,酸菜	筍,素肉絲,木耳	大黃瓜,紅蘿蔔,素絞肉		山粉圓,冬瓜磚																
30	三	白飯	咖哩香竹捲	爆炒干片	芹香高麗	履歷蔬菜	韓式結頭湯	豆奶 豆沙包	6.4	2.5	1.9	2.8	0	809									
		白米	香竹捲,洋芋,紅蘿蔔,咖哩	豆干片,素甜不辣,香菇	高麗菜,黃椒,芹菜		結頭菜,紅蘿蔔																
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	

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶；以上成分分析不包含點心。