



新北市板橋國民中學 108年12月素食菜單

用餐天數21天

期	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 類	水 果	熱 量		
2	一	白飯	野菇油腐	菜脯干片	白菜滷	履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	5.5	2.5	1.6	2.6	1	790		
		白米	油豆腐, 小黃瓜, 香菇	豆干, 菜脯, 西芹	大白菜, 木耳, 香菇, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 素貢丸										
3	二	香菇素肉飯	三杯豆腸	●腰果玉米	百匯高麗	有機蔬菜	味噌湯		5.8	2.4	1.7	2.6		746		
		白米, 素肉絲, 香菇	豆腸, 小黃瓜, 彩椒, 九層塔	玉米, 腰果, 毛豆仁	高麗菜, 紅蘿蔔	豆腐, 海帶芽, 味噌										
4	三	糙米飯	五香豆干	茄汁油小丁	鮮菇四季	履歷蔬菜	四神湯		5.8	2.3	1.6	2.7		740		
		白米, 糙米	豆干, 香菇, 紅蘿蔔	油豆腐, 番茄, 玉筍, 毛豆	杏鮑菇, 四季豆, 紅椒	洋蔥仁, 山藥, 蓮子										
5	四	紫米飯	素白帶魚*1	大瓜燴腐	甜莢鮮筍	履歷蔬菜	海芽針菇湯	水果	5.5	2.3	1.6	2.5	1	770		
		白米, 紫米	素白帶魚	大黃瓜, 豆腐, 紅蘿蔔	筍, 木耳, 甜豆莢	金針菇, 海帶芽										
6	五	蕎麥飯	照燒野菜百頁	●花生麵筋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯	墨西哥麵包	6.5	2.2	1.8	2.8		791		
		白米, 蕎麥	百頁豆腐, 花椰菜, 彩椒	麵筋, 花生, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豆皮, 香菇	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳										
9	一	校 慶 補 假														
10	二	糙米飯	砂鍋豆腐煲	●玉米三丁	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	銀耳紅棗湯		5.8	2.3	1.7	2.6		738		
		白米, 糙米	豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔	豆干, 玉米, 腰果, 毛豆仁	白蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔	白木耳, 蓮子, 紅棗										
11	三	白飯	鐵板油腐	家常嫩豆腐	雲耳甘藍	履歷蔬菜	羅宋湯		5.6	2.4	1.6	2.8		738		
		白米	油豆腐, 金針菇, 蘑菇, 彩椒	豆腐, 素絞肉, 青豆仁	高麗菜, 川耳, 紅蘿蔔	番茄, 芹菜, 馬鈴薯										
12	四	古早味乾麵	●香滷花干	蒸素燒賣*2	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	關東煮湯	水果	6.0	2.4	1.7	3.0	1	838		
		麵, 素絞肉, 香菇, 綠豆芽	蘭花干, 花生, 海帶	素燒賣	蒲瓜, 紅蘿蔔	玉米, 油豆腐, 香菇										
13	五	薏仁飯	薑汁油腐	筍香干絲	塔香海茸	履歷蔬菜	山藥湯		5.8	2.3	1.9	2.5		739		
		白米, 洋薏仁	油豆腐, 青豆仁, 金針菇, 薑	竹筍, 豆干, 紅蘿蔔	海茸, 九層塔	山藥, 香菇										
16	一	韓式泡菜飯	素炸龍鳳腿	客家小炒	燒烤醬玉米	履歷蔬菜	針菇豆包湯	水果	5.7	2.2	1.7	3.0	1	802		
		白米, 黃豆芽, 海帶芽, 大白菜, 泡菜	素龍鳳腿	豆干, 芹菜, 素肉絲	玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁	金針菇, 豆包絲										
17	二	白飯	醬燒豆包	番茄燴豆腐	彩繪白菜	有機蔬菜	巧達濃湯		5.8	2.3	1.7	2.6		738		
		白米	豆包, 金針菇, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳	豆腐, 番茄	大白菜, 木耳, 紅椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔										
18	三	糙米飯	肉燥油腐	橙香蝦球	豆薯四季	履歷蔬菜	南瓜湯		6.1	2.1	1.9	2.4		740		
		白米, 糙米	素絞肉, 油豆腐, 紅蘿蔔	鵪鶉蝦仁, 小黃瓜, 紅椒	豆薯, 四季豆	南瓜, 薏仁, 毛豆仁										
19	四	燕麥飯	京醬豆干	菇菇蘿蔔	匈牙利黃芽	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	1	772		
		白米, 燕麥	豆干, 彩椒	紅白蘿蔔, 香菇, 芹菜	黃豆芽, 木耳, 小黃瓜	豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔										
20	五	五穀飯	咖哩百頁	芹香福州丸	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	冬至湯圓	芋泥包	6.4	2.3	1.8	2.5		778		
		白米, 五穀米	百頁豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁	素福州丸, 芹菜	冬瓜, 枸杞, 薑	湯圓, 素絞肉, 香菇										
23	一	蕎麥飯	福菜油腐	雲耳筍片	絲瓜凍腐	履歷蔬菜	素肉骨茶湯	水果	5.7	2.3	1.8	2.7	1	798		
		白米, 蕎麥	油豆腐, 福菜	竹筍, 木耳, 紅蘿蔔	凍豆腐, 絲瓜, 香菇	豆薯, 玉米筍, 高麗菜										
24	二	白醬鮮菇 義大利麵	什錦炸物	脆炒豆芽	田園花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯		6.1	2.1	1.8	3.0		765		
		麵, 杏鮑菇, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁	百頁豆腐, 茄子, 地瓜	黃豆芽, 紅蘿蔔, 豆皮絲	花椰菜, 川耳, 彩椒	南瓜, 青豆仁										
25	三	紫米飯	冬瓜豆腐	白醬洋芋	紅片高麗	履歷蔬菜	結頭菜湯	菠蘿麵包	5.8	2.3	1.6	2.5		731		
		白米, 紫米	豆腐, 冬瓜, 杏鮑菇, 枸杞	馬鈴薯, 南瓜, 彩椒	高麗菜, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇										
26	四	小米飯	回鍋干片	筍燒油腐	彩蔬四季	履歷蔬菜	紅豆湯	水果	6.2	2.3	2.0	2.5	1	829		
		白米, 小米	豆干, 高麗菜, 彩椒	竹筍, 油豆腐, 紅蘿蔔	三色豆, 四季豆	紅豆, 芋圓										
27	五	白飯	壽喜燒凍腐	芹香蘿蔔羹	海帶三絲	履歷蔬菜	味噌豆腐湯		5.9	2.2	1.7	2.7		742		
		白米	凍豆腐, 金針菇, 青豆仁	白蘿蔔, 馬鈴薯, 西芹, 香菇	海帶, 干絲, 木耳, 紅蘿蔔	豆腐, 味噌										
30	一	蕎麥飯	筍燒豆包	海山醬骰腐	紅片黃瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.7	2.3	1.6	2.6	1	789		
		白米, 蕎麥	豆包, 紅椒, 竹筍	油豆腐, 素絞肉, 青豆仁, 海帶結	大黃瓜, 紅蘿蔔	玉米, 馬鈴薯										
31	二	紅藜小米飯	薑絲麵腸	咖哩鮮蔬	蠔油粉絲	有機蔬菜	豆腐羹湯		6.3	2.0	1.9	2.5		751		
		白米, 小米, 紅藜麥	麵腸, 薑, 彩椒	豆薯, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁	冬粉, 高麗菜, 香菇	豆腐, 髮菜, 竹筍, 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		5.5	2.5	2.0	2.5	1	860



新北市板橋國民中學 109年1月素食菜單

用餐天數12天

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	四	香菇肉絲拌飯	沙嗲豆雞	筍炒木須	砂鍋白菜	履歷蔬菜	山藥蓮藕湯	水果	5.7	2.6	2.3	2.5	1	824	
		白米, 素肉絲, 香菇	豆雞片, 小黃瓜	竹筍, 木耳, 素絞肉, 紅椒	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		山藥, 洋蔥仁, 蓮藕								
3	五	麥片飯	青醬百頁	豆皮高麗	●花生海結	履歷蔬菜	大黃瓜湯	銀絲卷	6.8	2.3	2.2	2.6		821	
		麥片, 白米	百頁豆腐, 馬鈴薯, 杏鮑菇	高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔	花生, 海帶結		大黃瓜, 紅蘿蔔								
6	一	紫米飯	糖醋豆包	彩蔬燴豆腐	鐵板針菇	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	5.7	2.5	1.6	2.7	1	808	
		紫米, 白飯	豆包, 彩椒, 小黃瓜	豆腐, 毛豆仁, 紅蘿蔔	豆芽菜, 金針菇, 木耳		馬鈴薯, 紅蘿蔔								
7	二	白醬鮮菇貝殼麵	炸素白帶魚*1	芹香素肚	脆炒高麗	有機蔬菜	芋頭西米露		5.8	2.4	1.8	3.0		766	
		麵, 杏鮑菇, 青豆仁	素白帶魚	芹菜, 素肚	高麗菜, 香菇, 彩椒		芋頭, 西谷米								
8	三	小米飯	醬燒油腐	三色干片	田園蒲瓜	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	紅豆麵包	6.7	2.6	2.1	2.5		829	
		白米, 小米	油豆腐, 彩椒, 素絞肉	三色豆, 豆干	蒲瓜, 紅蘿蔔		素肉絲, 榨菜								
9	四	糙米飯	五更腸旺	佛跳牆	鹽味鮑菇	履歷蔬菜	鮮菇九片湯	水果	5.8	2.5	2.0	2.6	1	821	
		白米, 糙米	凍豆腐, 豆皮, 金針菇, 木耳, 酸菜	大白菜, 竹筍, 芋頭	花椰菜, 杏鮑菇		香菇, 素貢丸, 芹菜								
10	五	薏仁飯	薑汁油腐	白醬洋芋	芹香蘿蔔	履歷蔬菜	竹筍湯		5.8	2.3	2.1	2.6		748	
		白米, 洋薏仁	油豆腐, 金針菇, 薑	馬鈴薯, 南瓜, 青豆仁	紅白蘿蔔, 芹菜		竹筍, 木耳								
13	一	香椿炒飯	素雞翅*1 拼地瓜薯條	小瓜炒菇	雙星花椰	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	5.9	2.3	1.8	3.0	1	826	
		白米, 素火腿, 玉米, 杏鮑菇, 彩椒	素雞翅, 地瓜薯條	小黃瓜, 杏鮑菇, 紅椒	花椰菜, 紅蘿蔔		冬瓜, 枸杞								
14	二	白飯	三杯豆腸	番茄燴豆腐	白菜滷	有機蔬菜	洋芋玉米湯		5.7	2.4	2.1	2.7		753	
		白米	豆腸, 杏鮑菇, 九層塔	豆腐, 番茄	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		洋芋, 玉米, 西芹								
15	三	紫米飯	京醬豆干	筍炒三鮮	豆薯四季	履歷蔬菜	海芽針菇湯		5.7	2.3	1.8	2.6		734	
		白米, 紫米	豆干, 彩椒, 素肉絲	竹筍, 白果, 川耳, 紅蘿蔔	豆薯, 四季豆, 紅蘿蔔		海帶芽, 金針菇								
16	四	糙米飯	紅燒麵腸	關東煮	彩繪高麗	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.1	2.2	2.1	2.5	1	817	
		白米, 糙米	麵腸, 芋頭, 紅椒	油豆腐, 白蘿蔔, 茼蒿	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳絲		綠豆, 洋蔥仁								
17	五	麥片飯	壽喜燒凍腐	黃瓜豆雞	海帶三絲	履歷蔬菜	味噌湯	芋泥包	6.3	2.6	2.5	2.6		816	
		白米, 麥片	凍豆腐, 豆皮, 金針菇	大黃瓜, 豆雞片, 紅蘿蔔	海帶, 芹菜, 紅蘿蔔, 豆干絲		豆腐, 豆芽菜								
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			5.5	2.5	2.0	2.5	1	860