



新北市板橋國民中學 108年12月葷食菜單

用餐天數21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	油類	水果	熱量	
2	一	白飯	馬鈴薯燉肉	菜脯蛋	白菜滷	履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	6.1	2.6	1.6	2.6	1	839	
		白米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	液蛋, 菜脯	白菜, 木耳, 香菇	白蘿蔔, 貢丸									
3	二	香菇肉燥飯	三杯雞排*1	腰果玉米	百匯高麗	有機蔬菜	味噌湯		5.8	2.2	1.6	2.5		724	
		白米, 豬肉, 香菇	雞排, 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	南瓜小排	茄汁油腐	鮮菇四季	履歷蔬菜	四神湯		6.3	2.1	1.7	2.7		763	
		白米, 糙米	豬肉, 南瓜	油豆腐, 番茄, 玉筍, 毛豆	杏鮑菇, 四季豆, 紅蘿蔔	洋蔥仁, 山藥, 蓮子									
5	四	紫米飯	豉汁魚排*1	大瓜炒肉	甜莢鮮筍	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.2	1.6	2.5	1	763	
		白米, 紫米	烏魚排, 豆豉	大黃瓜, 豬肉, 紅蘿蔔	筍, 木耳, 甜豆莢	雞蛋, 海帶芽									
6	五	蕎麥飯	花生油腐	野菜花枝揚	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯	墨西哥鮑包	6.3	2.2	1.8	2.8		777	
		白米, 蕎麥	油豆腐, 豬肉, 花生	花椰菜, 花枝揚	冬粉, 高麗菜, 豬肉, 香菇	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋									
9	一	校慶補假													
10	二	糙米飯	砂鍋魚	玉米炒蛋	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	銀耳紅棗湯		5.9	2.1	1.7	2.6		730	
		白米, 糙米	巴沙魚, 大白菜, 紅蘿蔔	液蛋, 玉米, 毛豆仁	蘿蔔, 香菇, 紅蘿蔔	白木耳, 蓮子, 紅棗									
11	三	白飯	鐵板豬柳	家常嫩豆腐	雲耳甘藍	履歷蔬菜	羅宋湯		5.8	2.3	1.6	2.8		745	
		白米	豬肉, 洋蔥, 蘑菇, 彩椒	豆腐, 豬肉, 青豆仁	高麗菜, 川耳, 紅蘿蔔	番茄, 芹菜, 馬鈴薯, 洋蔥									
12	四	古早味乾麵	雞肉捲*1	雙色燒賣*2	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	關東煮湯	水果	6.2	2.2	1.6	2.8	1	825	
		麵, 豬肉, 香菇, 綠豆芽	雞肉捲	燒賣	蒲瓜, 紅蘿蔔	玉米, 油豆腐, 香菇									
13	五	薏仁飯	薑汁燒肉	筍香炒雞	塔香海茸	履歷蔬菜	山藥湯		6.1	2.4	1.9	2.5		767	
		白米, 洋薏仁	豬肉, 金針菇, 薑	竹筍, 雞肉, 紅蘿蔔, 小黃瓜	海茸, 九層塔	山藥, 香菇, 排骨									
16	一	韓式燒肉拌飯	香滷翅小腿*2	客家小炒	燒烤醬玉米	履歷蔬菜	針菇排骨湯	水果	5.7	2.5	1.6	2.7	1	808	
		白米, 豬肉, 黃豆芽, 海帶芽, 洋蔥	翅小腿	豆干, 芹菜, 豬肉, 魷魚	玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆仁	金針菇, 海帶芽, 排骨									
17	二	白飯	醬燒豬排*1	番茄炒蛋	彩繪白菜	有機蔬菜	巧達濃湯		5.7	2.2	1.6	2.6		721	
		白米	豬排	液蛋, 番茄, 蔥	大白菜, 木耳, 紅椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋									
18	三	糙米飯	橙汁雞丁	滑蛋福州丸	豆薯四季	履歷蔬菜	南瓜湯		6.2	2.6	1.6	2.4		777	
		白米, 糙米	雞肉, 洋蔥, 紅椒, 白芝麻	福州丸, 液蛋	豆薯, 四季豆	南瓜, 薏仁, 排骨									
19	四	燕麥飯	豆瓣魚	芹香蘿蔔	匈牙利黃芽	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.7	2.2	1.9	2.6	1	789	
		白米, 燕麥	巴沙魚, 豆腐, 青豆仁	紅白蘿蔔, 香菇, 芹菜	黃豆芽, 木耳, 小黃瓜	豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 雞蛋									
20	五	五穀飯	咖哩百頁	香干四季	薑絲冬瓜	履歷蔬菜	冬至湯圓	芋泥包	6.5	2.3	1.8	2.5		785	
		白米, 五穀米	百頁豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	四季豆, 豆干, 肉絲	冬瓜, 枸杞, 薑	湯圓, 豬肉, 香菇, 韭菜									
23	一	蕎麥飯	福菜燒肉	雲耳筍片	絲瓜凍腐	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.8	2.1	1.8	2.3	1	772	
		白米, 蕎麥	豬肉, 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	海鮮白醬 義大利麵	脆皮雞腿*1	翡翠蒸蛋	田園花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯		5.7	2.8	1.8	3.0		789	
		麵, 魷魚, 洋蔥, 玉米, 紅蘿蔔, 豬肉	雞腿	液蛋, 青豆仁	花椰菜, 川耳	南瓜, 雞蛋									
25	三	紫米飯	冬瓜燴腐	芋香雙丁	紅片高麗	履歷蔬菜	結頭菜湯	菠蘿麵包	6.4	2.2	1.6	2.5		766	
		白米, 紫米	豆腐, 冬瓜, 枸杞	芋頭, 玉米, 雞肉	高麗菜, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇									
26	四	小米飯	蒜味雞	油腐燒肉	彩蔬四季	履歷蔬菜	紅豆湯	水果	6.2	2.3	1.8	2.6	1	829	
		白米, 小米	雞肉, 山藥, 蔥, 枸杞	油豆腐, 豬肉, 青豆仁	竹筍, 四季豆, 紅蘿蔔	紅豆, 芋圓									
27	五	白飯	壽喜魚	蘿蔔燉雞	韭菜銀芽	履歷蔬菜	味噌豆腐湯		6.0	2.3	1.4	2.5		740	
		白米	旗魚, 金針菇, 紅椒	白蘿蔔, 雞肉, 馬鈴薯, 芹菜珠	豆芽菜, 韭菜, 木耳	豆腐, 洋蔥, 味噌									
30	一	蕎麥飯	宮保雞丁	海山醬油腐	紅片黃瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.1	2.2	1.6	2.6	1	809	
		白米, 蕎麥	雞肉, 花生, 豆薯	油豆腐, 豬肉, 青豆仁, 海帶結	大黃瓜, 紅蘿蔔	玉米, 雞蛋, 馬鈴薯									
31	二	紅藜小米飯	香酥魚排*1	咖哩鮮蔬	蠔油粉絲	有機蔬菜	豆腐羹湯		5.9	2.6	1.9	3.0		791	
		白米, 小米, 紅藜麥	虱目魚排	馬鈴薯, 毛豆, 紅蘿蔔	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月葷食菜單

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	油類	水果	熱量
2	四	蔥油雞絲飯	白菜獅子頭*1	木須炒蛋	脆炒花椰	履歷蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.7	2.5	2.3	2.5	1	817
		白米, 雞肉, 豬肉, 蔥	獅子頭, 大白菜, 紅蘿蔔	液蛋, 竹筍, 木耳	花椰菜, 香菇, 彩椒		山藥, 洋蔥仁, 排骨							
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	2.4	2.1	2.6		826
		麥片, 白米	百頁豆腐, 馬鈴薯, 杏鮑菇	高麗菜, 豆皮, 豬肉, 紅蘿蔔	花生, 海帶結		大黃瓜, 紅蘿蔔							
6	一	紫米飯	糖醋排骨	滑蛋雞蓉豆腐	鐵板針菇	履歷蔬菜	巧達濃湯	水果	5.8	2.4	1.6	2.7	1	808
		紫米, 白飯	豬肉, 彩椒, 洋蔥	豆腐, 雞肉, 液蛋, 毛豆仁, 紅蘿蔔	豆芽菜, 金針菇, 木耳		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋							
	二	白醬豬肉 貝殼麵	酥炸魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	脆炒高麗	有機蔬菜	芋頭西米露		5.8	2.3	1.8	3.0		759
		麵, 豬肉, 杏鮑菇, 青豆仁	虱目魚排	液蛋, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇, 彩椒		芋頭, 西谷米							
8	三	小米飯	肉燥油腐	三色干片	鹽味鮑菇	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	紅豆麵包	6.7	2.5	2.0	2.5		819
		白米, 小米	油豆腐, 豬肉, 彩椒	三色豆, 豆干	花椰菜, 杏鮑菇		肉絲, 榨菜							
9	四	糙米飯	五香雞腿*1	佛跳牆	田園蒲瓜	履歷蔬菜	鮮菇丸片湯	水果	5.8	2.6	1.6	2.6	1	818
		白米, 糙米	雞腿	大白菜, 豬肉, 竹筍, 芋頭	蒲瓜, 紅蘿蔔		香菇, 貢丸, 芹菜							
10	五	薏仁飯	蒙古烤肉	三色炒雞	芹香蘿蔔	履歷蔬菜	竹筍湯		5.7	2.4	1.6	2.6		736
		白米, 洋薏仁	豬肉, 豆芽菜, 彩椒	三色豆, 雞肉	紅白蘿蔔, 芹菜		竹筍, 木耳							
13	一	肉絲蛋炒飯	紐奧良雞排*1	小瓜炒菇	雙星花椰	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.5	2.3	1.7	3.0	1	795
		白米, 豬肉, 液蛋, 蔥	雞排	小黃瓜, 杏鮑菇, 紅椒	花椰菜, 紅蘿蔔		冬瓜, 排骨, 枸杞							
14	二	白飯	蔥爆肉柳	番茄蛋豆腐	白菜滷	有機蔬菜	洋芋玉米湯		5.8	2.3	2.1	2.7		753
		白米	豬肉, 洋蔥, 蔥	豆腐, 液蛋, 番茄	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		洋芋, 玉米, 西芹							
15	三	紫米飯	香菇雞	海陸三鮮	豆薯四季	履歷蔬菜	海芽針菇湯		5.8	2.2	1.8	2.6		733
		白米, 紫米	雞肉, 結頭菜, 香菇	竹筍, 魷魚, 豬肉, 小黃瓜	豆薯, 四季豆, 紅蘿蔔		海帶芽, 金針菇							
16	四	糙米飯	鐵路豬排*1	關東煮	●蝦香高麗	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.0	2.3	2.1	2.5	1	818
		白米, 糙米	豬排	油豆腐, 甜不辣, 起司燒	高麗菜, 櫻花蝦, 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	2.5	2.5	2.6		808
		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, 豬肉		豆腐, 洋蔥, 柴魚片							
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