

		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	全體熱飲	豆类蛋肉	蔬菜	海產	水果	數量
1	二	白飯	蔥油雞排*1	鹹豬肉高麗	蠔油粉絲	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.1	2.4	1.8	2.5		774
		白米	雞排, 蔥	高麗菜, 豬肉, 鹹豬肉, 紅蘿蔔	冬粉, 洋蔥, 豬肉, 木耳		蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
2	三	薏仁飯	薑燒豆腐	金瓜炒蛋	乾煸四季	腹壓蔬菜	番茄蛋花湯	紅豆麵包	6.2	2.4	1.9	2.6		788
		白米, 洋薏仁	豆腐, 豬肉, 洋蔥, 金針菇, 薑	液蛋, 南瓜, 青豆仁	四季豆, 紅蘿蔔, 豬肉, 香菇		番茄, 蝦蛋, 龍骨							
3	四	咖哩豬肉麵	樹子蒸魚排*1	蒜苗干片	白菜滷	腹壓蔬菜	冬瓜雞湯	水果	5.9	2.5	2.0	2.6	1	838
		麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 咖哩	鮑魚片, 樹子, 薑	豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蒜苗	白菜, 豬肉, 木耳		冬瓜, 雞肉							
4	五	胚芽飯	酸辣肉片	大醬竹輪	彩繪鮑菇	腹壓蔬菜	針菇海芽湯		5.9	2.3	2.0	2.4		753
		白米, 胚芽米	豬肉, 豆腐, 筍	竹輪, 小黃瓜, 腐皮, 韓式醬	綠花椰, 玉米筍, 鮑菇, 紅蘿蔔		金針菇, 海帶芽, 龍骨							
7	一	白飯	燒烤醬雞翅*1	麻婆豆腐	百匯高麗	腹壓蔬菜	玉米濃湯	水果	6.0	2.4	1.7	2.4	1	820
		白米	雞翅	豆腐, 豬肉, 青豆仁	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 蝦蛋, 奶粉							
8	二	肉絲炒飯	酥炸魚丁	魚板蒸蛋	蒜味玉米	有機蔬菜	地瓜包心圓		6.3	2.5	1.7	2.9		812
		白米, 豬肉, 洋蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔	巴沙魚丁	液蛋, 魚板	玉米, 紅蘿蔔, 小黃瓜		地瓜, 包心圓							
9	三	糙米飯	三杯雞	針菇肉絲	毛豆海結	腹壓蔬菜	黃瓜排骨湯		5.9	2.4	1.9	2.3		754
		白米, 糙米	雞肉, 鮑菇, 九層塔	金針菇, 豬肉, 洋蔥	海帶結, 毛豆, 豆干, 紅蘿蔔		黃瓜, 豬小排							
10	四	蕎麥飯	香滷豬排*1	白醬洋芋	小瓜鮑菇雞	腹壓蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.1	2.4	1.8	2.3	1	825
		白米, 蕎麥	豬排	洋芋, 紅蘿蔔, 白醬	小黃瓜, 雞肉, 鮑菇, 紅椒		豆腐, 洋蔥, 味噌							
11	五	紫米飯	塔香素肚	滑蛋福州丸*1	雙色花椰	腹壓蔬菜	榨菜肉絲湯	喜兔包	6.1	2.3	2.0	2.3		762
		白米, 紫米	素肚, 洋蔥, 彩椒, 九層塔	福州丸, 紅蘿蔔, 液蛋	白綠花椰, 紅蘿蔔, 川耳		榨菜, 豬肉							
	六	~ 校 慶 運 動 會 ~						水果	6.0	2.3	1.8	2.7	1	828
		白飯	炸花枝排*1	豆薯肉燥	脆炒蒲瓜	腹壓蔬菜	當歸鮮菇湯							
		白米	花枝排	豆薯, 豆干, 豬肉, 香菇	蒲瓜, 紅蘿蔔		高麗菜, 香菇, 枸杞, 當歸, 龍骨							
15	二	芝麻飯	卡菲燉雞	芹香豆干	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯		6.0	2.3	1.9	2.5		762
		白米, 芝麻	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 卡菲醬	豆干, 豬肉, 芹菜	白蘿蔔, 玉米筍, 香菇, 紅蘿蔔		蝦蛋, 時蔬, 龍骨							
16	三	糙米飯	筍燒肉片	咖哩炒蛋	脆炒銀芽	腹壓蔬菜	肉骨茶湯	墨西哥麵包	6.3	2.3	1.9	2.6		787
		白米, 糙米	筍, 豬肉, 小黃瓜	液蛋, 洋芋, 青豆仁	豆芽菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 木耳		豆薯, 針菇, 肉骨茶包							
17	四	大阪燒肉飯	花雕雞排*1	海芽炒蛋	鮮菇白菜	腹壓蔬菜	酸辣湯	水果	6.0	2.5	2.0	2.7	1	849
		白米, 豬肉, 洋蔥, 柴魚	雞排, 花雕酒	雞蛋, 玉米, 海帶芽	白菜, 紅蘿蔔, 香菇		豆腐, 筍, 木耳							
18	五	小米飯	雙醬肉柳	豉香干丁	薑絲冬瓜	腹壓蔬菜	山藥薏仁湯		6.1	2.3	1.8	2.5		766
		白米, 小米	豬肉, 洋蔥, 磨菇醬, 黑胡椒醬	豆干, 豬肉, 紅蘿蔔, 豆豉	冬瓜, 川耳, 枸杞, 薑		山藥, 洋蔥仁, 龍骨							
21	一	胚芽飯	香滷翅小腿*2	佛跳牆	炸湯圓	腹壓蔬菜	蘿蔔九片湯	水果	6.2	2.4	1.8	2.6	1	846
		白米, 胚芽米	翅小腿	白菜, 豬肉, 筍, 芋頭, 枸杞	紅白湯圓, 糖粉		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 貢丸							
22	二	白飯	照燒肉片	魚餃關東煮	玉米肉末	有機蔬菜	香菇筍絲湯		6.1	2.3	1.8	2.4		762
		白米	豬肉, 洋蔥, 針菇	白蘿蔔, 油豆腐, 魚餃, 魚板	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 豬肉		筍, 香菇, 龍骨							
23	三	五穀飯	咖哩肉醬	鮮菇巧蛋包*1	彩繪黃瓜	腹壓蔬菜	髮菜羹湯	芋泥包	6.2	2.2	1.9	2.3		759
		白米, 五穀米	洋芋, 豬肉, 咖哩	巧蛋包, 香菇	黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		白菜, 髮菜, 紅蘿蔔							
24	四	麥片飯	紅燒鮮魚	干片炒肉絲	脆炒高麗	腹壓蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.1	2.3	1.8	2.5	1	826
		白米, 麥片	巴沙魚丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔥	豆干, 豬肉, 紅椒	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇		紅豆, 紫米							
	五	~ 聖 誕 特 餐 ~							6.2	2.4	1.8	3.0		804
		粉紅肉醬義式麵	脆皮雞腿*1	地瓜脆薯	清炒花椰	腹壓蔬菜	巧達濃湯							
		筆管麵, 豬肉, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔, 粉紅醬	雞腿	地瓜薯條	白綠花椰菜, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 蝦蛋, 奶粉							
28	一	薏仁飯	蔥花油淋雞	南瓜豆腐	芝香四季	腹壓蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.1	2.2	1.8	2.5	1	818
		白米, 洋薏仁	雞肉, 山藥, 蔥	南瓜, 豆腐, 豬肉	四季豆, 紅蘿蔔, 芝麻		海帶芽, 洋蔥, 味噌							
29	二	胚芽飯	糖醋排骨	西魯肉	彩繪筍丁	有機蔬菜	麻油麵線雞湯		6.1	2.3	1.9	2.7		778
		白米, 胚芽米	豬肉, 洋蔥, 彩椒, 番茄	白菜, 豬肉, 豆皮, 香菇	筍, 鮑菇, 毛豆		麵線, 雞肉, 麻油							
30	三	紅藜小米飯	沙茶魚丁	鮭魚玉米	蒜味海茸	腹壓蔬菜	紅片黃瓜湯		6.1	2.2	1.9	2.5		761
		白米, 小米, 紅藜麥	烏魚丁, 豆薯, 沙茶	玉米, 鮭魚, 小黃瓜	海茸, 紅蘿蔔		大黃瓜, 紅蘿蔔, 龍骨							
31	四	白飯	腐乳燒雞	木須炒蛋	螞蟻上樹	腹壓蔬菜	羅宋湯	水果	6.2	2.5	1.8	2.7	1	858
		白米	雞肉, 豆干, 腐乳	液蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 洋蔥	冬粉, 高麗菜, 豬肉, 香菇		豆薯, 番茄, 豬肉, 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	1.0	860

久翔										新北市板橋國民中學-109年12月素食菜單										用餐天數23天															
															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		份量	全蛋	豆魚肉	蔬菜	油類	水果	糖量																
1	二	白飯		彩繪嫩油丁*2		藥膳高麗		沙茶粉絲		有機蔬菜	芹香蘿蔔湯			6.1	2.3	1.8	2.4		762																
		白米		嫩油腐,彩椒,毛豆		高麗菜,皮管絲,當歸,枸杞		冬粉,豆芽菜,素肉絲,木耳,沙茶			蘿蔔,海結,芹菜																								
2	三	薏仁飯		薑燒豆包		蝦仁豆腐煲		乾煸四季		履歷蔬菜	香菇筍片湯		紅豆麵包	6.2	2.3	1.9	2.4		771																
		白米,洋薏仁		豆包,針菇,紅椒,薑		豆腐,玉米,素蝦仁		四季豆,紅蘿蔔,素絞肉			筍,香菇																								
3	四	咖哩炒麵		清蒸素魚排*1		椒鹽干片		豆皮白菜		履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯		水果	5.9	2.5	2.0	2.5	1	833																
		麵,高麗菜,紅蘿蔔,素肉絲,咖哩		素魚排		豆干,罐頭椒		白菜,豆皮,木耳			冬瓜,枸杞,薑																								
4	五	胚芽飯		糖醋素雞丁		銀耳南瓜		枸杞地瓜葉		履歷蔬菜	針菇海芽湯			6.1	2.1	2.0	2.6		760																
		白米,胚芽米		素雞丁,小黃瓜,番茄,彩椒		南瓜,白木耳,紅棗		地瓜葉,枸杞			金針菇,海帶芽																								
7	一	白飯		麻婆豆腐		芹香干絲		百匯高麗		履歷蔬菜	玉米濃湯		水果	6.1	2.4	1.9	2.5	1	837																
		白米		豆腐,素絞肉,青豆仁		海帶絲,豆干絲,芹菜		高麗菜,紅蘿蔔,木耳			玉米,洋芋,紅蘿蔔,豆漿																								
8	二	肉絲炒飯		田園百頁		匈牙利黃芽		藕香玉米		有機蔬菜	地瓜包心圓			6.3	2.4	1.8	2.4		784																
		白米,素肉絲,高麗菜,紅蘿蔔		百頁豆腐,玉米筍,豌豆芽		黃豆芽,豆皮,香菇,匈牙利粉		玉米,蓮藕,紅蘿蔔			地瓜,包心圓																								
9	三	糙米飯		蜜汁烤麩		毛豆海結		麻油素腰花		履歷蔬菜	黃瓜素羹湯			5.9	2.3	1.9	2.5		755																
		白米,糙米		烤麩,彩椒,芝麻		海帶結,毛豆,豆干,紅蘿蔔		鮑菇,素腰花,枸杞,麻油			大黃瓜,素肉羹,紅蘿蔔																								
10	四	蕎麥飯		白菜獅子頭*1		茄汁洋芋		小瓜炒鮑菇		履歷蔬菜	味噌豆腐湯		水果	6.1	2.3	2.0	2.4	1	827																
		白米,蕎麥		素獅子頭,白菜,木耳		洋芋,番茄,素絞肉,青豆仁		小黃瓜,鮑菇,紅椒			豆腐,海芽,味噌																								
11	五	紫米飯		●宮保油腐		芹香福州丸*1		雙色花椰		履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		喜兔包	6.1	2.3	2.0	2.4		767																
		白米,紫米		油豆腐,玉米筍,花生		素福州丸,芹菜,香菇		白綠花椰,紅蘿蔔,川耳			榨菜,素肉絲																								
12	六	~ 校 慶 運 動 會 ~																																	
		白飯		黑干滷味		蠔油寬粉		脆炒蒲瓜		履歷蔬菜	當歸鮮菇湯		水果	6.1	2.3	1.9	2.5	1	829																
		白米		黑豆干,素丸子,紅蘿蔔,海結		寬粉,素肉絲,木耳		蒲瓜,紅蘿蔔			高麗菜,香菇,枸杞,當歸																								
15	二	芝麻飯		三杯麵腸		芹香豆干		蘿蔔佃煮		有機蔬菜	香菇玉米湯			6.0	2.3	2.0	2.5		764																
		白米,芝麻		麵腸,鮑菇,九層塔		豆干,素肉絲,芹菜		白蘿蔔,玉米筍,海帶片,紅蘿蔔			玉米段,香菇																								
16	三	糙米飯		沙嗲豆雞		甜莢筍片		芝香菠菜		履歷蔬菜	素肉骨茶湯		墨西哥麵包	6.1	2.1	2.0	2.4		751																
		白米,糙米		豆瓣片,小黃瓜,素沙茶,薑黃粉		筍,甜豆莢,川耳		菠菜,芝麻			豆薯,素羊肉,紅蘿蔔,素肉骨茶包																								
17	四	香椿火腿素炒飯		紅燒麵輪		鹹酥芋條		鮮菇白菜		履歷蔬菜	酸辣湯		水果	6.2	2.4	1.9	2.8	1	857																
		白米,素火腿,玉米,紅蘿蔔,香椿醬		麵輪,白蘿蔔,川耳		芋頭		白菜,紅蘿蔔,香菇			豆腐,筍,木耳																								
18	五	小米飯		蠔油香竹捲		豉香干丁		薑絲冬瓜		履歷蔬菜	山藥薏仁湯			6.1	2.3	1.8	2.5		766																
		白米,小米		香竹捲,豌豆莢,香菇,紅蘿蔔		豆干,素絞肉,紅蘿蔔,豆豉		冬瓜,川耳,枸杞,薑			山藥,洋薏仁,枸杞																								
21	一	胚芽飯		炸醬干丁		佛跳牆		炸湯圓		履歷蔬菜	蘿蔔丸片湯		水果	6.2	2.4	1.7	2.7	1	848																
		白米,胚芽米		豆干,素絞肉,毛豆,炸醬		白菜,素雞丁,筍,芋頭,枸杞		紅白湯圓,糖粉			白蘿蔔,紅蘿蔔,素丸片																								
22	二	白飯		醬香素肚		芹炒鮑菇		玉米肉末		有機蔬菜	香菇筍絲湯			6.1	2.2	1.9	2.4		756																
		白米		素肚,榨菜,紅椒		鮑菇,芹菜,川耳		玉米,紅蘿蔔,毛豆,素絞肉			筍,香菇																								
23	三	五穀飯		雪菜百頁		咖哩洋芋		彩繪黃瓜		履歷蔬菜	髮菜羹湯		芋泥包	6.3	2.2	1.9	2.4		770																
		白米,五穀米		百頁豆腐,彩椒,雪菜		洋芋,素絞肉,紅蘿蔔,咖哩		黃瓜,紅蘿蔔,木耳			白菜,髮菜,紅蘿蔔																								
24	四	麥片飯		味噌燒油腐		干片四季		脆炒高麗		履歷蔬菜	紅豆紫米湯		水果	6.1	2.2	1.8	2.5	1	818																
		白米,麥片		油豆腐,筍絲小捲,紅蘿蔔,味噌		豆干,四季豆,紅椒		高麗菜,紅蘿蔔,香菇			紅豆,紫米																								
25	五	~ 聖 誕 特 餐 ~																																	
		茄汁肉醬義式麵		酥炸豆皮捲*1		地瓜脆薯		清炒花椰		履歷蔬菜	巧達濃湯			6.3	2.4	1.8	3.0		811																
		筆管麵,素絞肉,玉米,紅蘿蔔,番茄		豆皮捲		地瓜薯條		白綠花椰菜,紅蘿蔔			洋芋,紅蘿蔔,豆漿																								
28	一	薏仁飯		南瓜燴腐		素沙茶什錦		香炒蒲瓜		履歷蔬菜	味噌海芽湯		水果	6.2	2.2	1.9	2.5	1	828																
		白米,洋薏仁		南瓜,豆腐,青豆仁		麵腸,素花枝,豌豆莢,素沙茶		蒲瓜,紅蘿蔔,木耳			海帶芽,蘿蔔,味噌																								
29	二	胚芽飯		清蒸蔬菜捲*1		肉醬筍丁		鮮菇地瓜葉		有機蔬菜	麻油麵線羹			6.1	2.4	2.0	3.0		802																
		白米,胚芽米		蔬菜捲		筍,豆皮,素絞肉,鮑菇		地瓜葉,香菇			麵線,素肉絲,木耳,麻油																								
30	三	紅藜小米飯		茄汁麵腸		小瓜炒腐皮		塔香海茸		履歷蔬菜	紅片黃瓜湯			5.9	2.2	2.0	2.4		745																
		白米,小米,紅藜麥		麵腸,杏鮑菇,彩椒,番茄		小黃瓜,豆皮,玉米筍,川耳		海茸,紅蘿蔔,九層塔			大黃瓜,紅蘿蔔,香菇																								
31	四	白飯		素龍鳳腿*1		四季干絲		醬香茄子		履歷蔬菜	羅宋湯		水果	6.0	2.4	1.9	2.9	1	848																
		白米		素龍鳳腿		豆干絲,四季豆,素魷魚絲		茄子			豆薯,番茄,素絞肉,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					6.0	2.5	2.0	2.5	1.0	860