

新北市板橋國民中學-112年8~9月葷食菜單										用餐天數23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
30	三	白飯	京醬肉柳	彩繪豆腐	彩椒花椰	履歷蔬菜	蘿蔔湯		5.6	2.8	2.1	3.0	0	790
		白米	肉柳, 洋蔥, 青椒, 蔥	豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 玉米	花椰菜, 紅椒	白蘿蔔, 龍骨								
31	四	海苔香鬆飯	燒烤醬雞翅*1	玉米蒸蛋	白菜滷	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯	水果	5.6	2.8	1.8	3.0	1	842
		白米, 海苔香鬆	雞翅	液蛋, 玉米	大白菜, 角螺, 木耳, 紅蘿蔔	髮菜, 筍, 紅蘿蔔								
1	五	糙米飯	蒜泥銀芽	豆乾炒肉絲	泰式青木瓜	履歷蔬菜	味噌脆薯湯	藍莓夾心麵包	5.4	2.4	2.3	3.1	0	755
		白米, 糙米	綠豆芽, 豬肉片, 洋蔥, 蒜	豆乾片, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 芹菜	青木瓜, 番茄, 檸檬汁	豆薯, 海帶芽, 味噌								
4	一	黑芝麻飯	義式雞排*1	乾丁肉末	金針絲瓜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.8	3.2	1.8	3.1	1	891
		白米, 黑芝麻	雞排, 義式香料	豆乾丁, 豬絞肉, 芋頭	絲瓜, 金針菇	玉米, 紅蘿蔔, 奶粉								
5	二	酢醬麵	古早味豬排*1	▲海山醬關東煮	紅絲花椰	有機蔬菜	高麗鮮菇湯		5.6	3.2	2.0	2.8	0	808
		麵, 豆乾丁, 豬絞肉, 香菇	豬排	油豆腐, 白蘿蔔, 黑輪	花椰菜, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇, 龍骨								
6	三	蕎麥飯	花雕杏鮑菇	醬香敏豆炒肉絲	薑燒南瓜	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	黑糖小饅頭*2	6.2	2.0	2.2	2.7	0	761
		白米, 蕎麥	杏鮑菇, 雞丁, 木耳, 花雕酒	敏豆, 豬肉絲, 紅蘿蔔	南瓜, 地瓜, 三色豆, 薑	青菜, 豆腐								
7	四	白飯	豆酥排骨	蠔油寬粉	木須扁蒲	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.5	2.3	1.8	2.7	1	854
		白米	豬肉, 洋芋, 豆酥	寬冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 香菇	扁蒲, 木耳	山粉圓, 黑糖								
8	五	麥片飯	檸檬雞丁	醬滷黑干	清炒豆芽	履歷蔬菜	肉骨茶湯		5.4	2.4	2.0	2.9	0	739
		白米, 麥片	雞丁, 小黃瓜, 紅椒, 檸檬汁	黑豆干, 豬肉角, 海帶結	豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳	豆薯, 金針菇, 香菇								
11	一	五穀飯	★▲蝦排*1	南洋風味小炒	芹香海茸	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.6	2.3	1.9	3.2	1	816
		白米, 五穀	蝦排	高麗菜, 肉片, 椰奶, 香茅	海茸, 芹菜	南瓜, 洋蔥, 奶粉								
12	二	白飯	麻婆魚丁	鮮筍肉片	●玉米三色	有機蔬菜	番茄鮑菇蛋花湯		6.0	2.7	1.7	2.7	0	787
		白米	水鯊魚丁, 凍豆腐, 蔥	筍, 豬肉片	玉米, 三色豆, 豆薯, 腰果	番茄, 杏鮑菇, 顆蛋								
13	三	胚芽飯	宮保雞丁	地瓜燒肉片	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	酸辣湯		6.4	2.5	1.9	2.7	0	805
		白米, 胚芽	雞肉, 青椒, 洋蔥, 黃椒	地瓜, 豬肉片, 白芝麻	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳								
14	四	日式炒烏龍	蠔油豬排*1	芹香豆乾	三色筍丁	履歷蔬菜	紫菜湯	水果	5.4	3.0	1.8	2.8	1	834
		烏龍麵, 豬絞肉, 洋蔥, 玉米	豬排	豆乾片, 芹菜, 紅蘿蔔	筍, 紅蘿蔔, 小黃瓜	紫菜, 金針菇, 龍骨								
15	五	糙米飯	韓式泡菜年糕	黃芽炒肉絲	川耳冬瓜	履歷蔬菜	米粉湯	蘋果麵包	6.2	2.1	2.5	2.6	0	771
		白米, 糙米	大白菜, 雞丁, 年糕, 韓式泡菜, 洋蔥	黃豆芽, 豬肉絲, 青椒	冬瓜, 木耳	米粉, 芋頭, 香菇								
18	一	薏仁飯	塔香燒豬	義式迷迭香洋芋	清炒高麗	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	6.0	2.3	2.0	2.5	1	815
		白米, 薏仁	豬肉角, 杏鮑菇, 九層塔	洋芋, 豆薯, 絞肉, 義式香料	高麗菜, 紅蘿蔔	玉米, 金針菇								
19	二	滷肉飯	滷雞腿*1	韓式粉絲	彩繪蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯		6.4	2.8	1.8	2.8	0	829
		白米, 豬絞肉, 香菇	雞腿	冬粉, 絞肉, 黃豆芽, 木耳	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 青椒	豆腐, 洋蔥, 味噌								
20	三	紅藜小米飯	梅干扣肉	鮮菇凍腐	黃瓜紅仁	履歷蔬菜	麵線羹	奶皇包	5.8	2.7	2.2	2.5	0	776
		白米, 小米, 紅藜	筍, 豬肉角, 梅乾菜	凍豆腐, 杏鮑菇, 毛豆仁	大黃瓜, 紅蘿蔔	麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜								
21	四	白飯	★炸魚排*1	壽喜燒白菜	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.4	2.5	1.9	3.2	1	817
		白米	鯷魚排	大白菜, 肉片, 角螺, 紅蘿蔔	藻唇片, 薑絲	榨菜, 肉絲								
22	五	麥片飯	粉蒸肉	▲扁蒲貢丸	彩椒針菇	履歷蔬菜	銀耳蓮子湯	豆奶	5.8	2.6	2.0	2.5	0	764
		白米, 麥片	豬肉角, 地瓜, 蔥	蒲瓜, 貢丸, 紅蘿蔔	金針菇, 黃椒, 芹菜	白木耳, 蓮子, 龍骨								
23	六	燕麥飯	●打拋雞	肉燥油腐	雙色花椰	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.5	3.0	2.1	2.5	1	835
		白米, 燕麥	雞肉, 青木瓜, 九層塔, 檸檬汁, 魚露	油豆腐, 豬絞肉, 玉米	雙色花椰菜, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 芹菜, 龍骨								
25	一	白飯	蔥油翅小腿*2	三色玉米豬	韭香銀芽	履歷蔬菜	冬瓜香菇湯	水果	5.9	2.3	1.8	2.8	1	817
		白米	翅小腿, 蔥	玉米, 豬絞肉, 三色豆	綠豆芽, 韭菜	冬瓜, 香菇, 龍骨								
26	二	黑芝麻飯	南瓜咖哩豬	紅蘿蔔炒蛋	木須高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.6	2.1	1.7	2.8	0	788
		白米, 黑芝麻	豬肉角, 南瓜, 洋芋, 毛豆	液蛋, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳	綠豆, 薏仁								
27	三	地瓜飯	沙茶雞丁	哨子乾丁	▲清炒花椰	履歷蔬菜	鮮蔬藥膳湯		5.7	2.5	1.9	2.5	0	747
		白米, 地瓜	雞肉, 杏鮑菇, 洋蔥	豆乾丁, 絞肉, 碎脯	花椰菜, 木耳, 甜不辣	豆薯, 金針菇								
28	四	肉絲炒麵	蜜汁豬排*1	▲家常滷味	枸杞絲瓜	履歷蔬菜	玉米海芽湯	水果	5.6	3.0	1.9	2.9	1	855
		油麵, 豬肉絲, 三色豆	豬排	四分乾, 百頁豆腐, 海帶結, 紅蘿蔔	絲瓜, 枸杞	玉米, 海帶芽, 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	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3章-Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於9/22(五)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年8~9月素食菜單													用餐天數23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	
30	三	白飯	彩繪豆腐	醬爆干絲	彩椒花椰	履歷蔬菜	蘿蔔湯		5.6	2.5	2.1	3.0	0	767	
		白米	豆腐,金針菇,紅蘿蔔,玉米	豆干絲,素肉絲,小黃瓜	花椰菜,紅椒		白蘿蔔,香菇								
31	四	海苔香鬆飯	燒烤醬麵腸	洋芋烤麩	白菜滷	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯	水果	5.9	2.5	1.8	3.0	1	841	
		白米,海苔香鬆	麵腸,青椒,紅椒	洋芋,烤麩,紅蘿蔔	大白菜,角螺,木耳		髮菜,筍								
1	五	糙米飯	香滷花干	豆乾炒素肉絲	泰式青木瓜	履歷蔬菜	味噌脆薯湯	藍莓夾心麵包	5.7	1.9	2.3	3.1	0	739	
		白米,糙米	蘭花干,杏鮑菇,南瓜	豆乾片,素肉絲,紅蘿蔔,芹菜	青木瓜,番茄,檸檬汁		豆薯,海帶芽,味噌								
4	一	黑芝麻飯	甜麵醬燒素肚	干丁素絞肉	絲瓜金菇	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.8	2.5	1.8	3.1	1	838	
		白米,黑芝麻	素肚,結頭菜,木耳	豆乾丁,素絞肉,芋頭	絲瓜,金針菇,紅蘿蔔		玉米,紅蘿蔔,豆漿								
5	二	酢醬麵	海山醬油腐	小瓜針菇腐皮	紅絲花椰	有機蔬菜	高麗鮮菇湯		5.5	2.5	2.0	3.0	0	758	
		麵,素絞肉,香菇,毛豆	油豆腐,白蘿蔔	小黃瓜,金針菇,腐皮	花椰菜,紅蘿蔔		高麗菜,香菇								
6	三	蕎麥飯	照燒四分乾	敏豆炒素肉絲	薑燒南瓜	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	黑糖小饅頭*2	6.4	1.9	2.2	3.0	0	781	
		白米,蕎麥	四分乾,小黃瓜,香菇	敏豆,素肉絲,紅蘿蔔	南瓜,地瓜,三色豆,薑		青菜,豆腐								
7	四	白飯	茄汁豆包	蠔油寬粉	木須扁蒲	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.7	2.0	1.8	3.0	1	859	
		白米	豆包,洋芋,番茄	寬冬粉,高麗菜,素絞肉,紅蘿蔔,香菇	扁蒲,木耳		山粉圓,黑糖								
8	五	麥片飯	古早味黑干	冬瓜麵輪	清炒豆芽	履歷蔬菜	肉骨茶湯		5.7	2.0	2.0	3.0	0	734	
		白米,麥片	黑豆干,紅蘿蔔,玉米塊	冬瓜,麵輪,海帶結	豆芽菜,紅蘿蔔,木耳		豆薯,金針菇,香菇								
11	一	五穀飯	醬燒豆腸煲	南洋風味小炒	芹香海草	履歷蔬菜	枸杞南瓜湯	水果	5.7	2.0	1.9	3.2	1	801	
		白米,五穀	豆腸,茄子	高麗菜,素肉片,椰奶,香茅	海草,芹菜		南瓜,枸杞,毛豆								
12	二	白飯	紅燒凍腐	鮮筍素肉片	●玉米三色	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯		6.0	2.4	1.7	3.0	0	778	
		白米	凍豆腐,素絞肉,木耳	筍,素肉片	玉米,三色豆,豆薯,腰果		番茄,紅蘿蔔,杏鮑菇								
13	三	胚芽飯	乾鍋豆雞	地瓜素肉片	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	酸辣湯		6.3	2.4	1.9	3.3	0	817	
		白米,胚芽	豆雞,青椒,紅椒	地瓜,素肉片,白芝麻	白蘿蔔,紅蘿蔔,香菇		豆腐,紅蘿蔔,木耳								
14	四	日式炒烏龍	素沙茶素雞丁	芹香豆乾	三色筍丁	履歷蔬菜	紫菜湯	水果	5.6	2.5	1.8	3.2	1	829	
		烏龍麵,素絞肉,高麗菜,玉米,香菇絲	素雞丁,杏鮑菇	豆乾片,芹菜,紅蘿蔔	筍,紅蘿蔔,小黃瓜		紫菜,金針菇								
15	五	糙米飯	韓式部隊鍋	黃芽炒素肉絲	川耳冬瓜	履歷蔬菜	米粉湯	蘋果麵包	6.4	1.8	2.5	3.0	0	781	
		白米,糙米	凍豆腐,韓式泡菜,年糕	黃豆芽,素肉絲,青椒	冬瓜,木耳		米粉,芋頭,香菇,芹菜								
18	一	薏仁飯	三杯素肚	義式乾丁	清炒高麗	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	5.8	2.0	2.0	3.0	1	801	
		白米,薏仁	素肚,杏鮑菇,九層塔	豆乾丁,洋芋,玉米,義式香料	高麗菜,紅蘿蔔		玉米,金針菇								
19	二	素肉燥飯	鮑菇黑干	韓式粉絲	彩繪蘿蔔	有機蔬菜	味噌湯		6.5	2.5	1.8	3.3	0	836	
		白米,麵輪,素絞肉,香菇	黑豆乾,杏鮑菇	冬粉,素絞肉,黃豆芽,木耳	白蘿蔔,紅蘿蔔,青椒		豆腐,金針菇,味噌								
20	三	紅藜小米飯	梅干麵腸	鮮菇豆腐	黃瓜紅仁	履歷蔬菜	麵線羹	芝麻包	6.0	2.5	2.2	3.0	0	798	
		白米,小米,紅藜	麵腸,筍,梅乾菜	豆腐,杏鮑菇,毛豆仁	大黃瓜,紅蘿蔔		麵線,紅蘿蔔,木耳,芹菜								
21	四	白飯	糖醋花干	壽喜燒白菜	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	水果	5.5	2.0	1.9	3.2	1	787	
		白米	蘭花乾,小黃瓜,彩椒	大白菜,角螺,素腰花,紅蘿蔔	藻唇片,薑絲		榨菜,素肉絲								
22	五	麥片飯	京醬豆乾片	▲扁蒲素魚丸	彩椒針菇	履歷蔬菜	銀耳蓮子湯	豆奶	5.9	2.4	2.0	3.0	0	778	
		白米,麥片	豆乾片,木耳,芹菜	蒲瓜,素魚丸,紅蘿蔔	金針菇,黃椒,芹菜		白木耳,蓮子								
23	六	燕麥飯	素肉燥油腐	打拋素肉片	雙色花椰	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		5.7	2.5	2.1	3.2	0	783	
		白米,燕麥	油豆腐,素絞肉,玉米	青木瓜,素肉片,番茄,檸檬汁	雙色花椰菜,紅蘿蔔		白蘿蔔,芹菜								
25	一	白飯	豆瓣豆雞	三色玉米素肉末	清炒銀芽	履歷蔬菜	冬瓜香菇湯	水果	6.0	2.0	1.8	3.0	1	810	
		白米	豆雞,小黃瓜	玉米,素絞肉,三色豆	綠豆芽,芹菜		冬瓜,香菇								
26	二	黑芝麻飯	南瓜咖哩凍腐	紅燒麵輪	木須高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.6	1.8	1.7	3.0	0	775	
		白米,黑芝麻	凍豆腐,南瓜,毛豆	麵輪,杏鮑菇,紅蘿蔔	高麗菜,木耳		綠豆,薏仁								
27	三	地瓜飯	紅糟豆腸	哨子素肉燥	▲清炒花椰	履歷蔬菜	鮮蔬藥膳湯		6.3	2.3	1.9	3.0	0.0	796	
		白米,地瓜	豆腸,洋芋,玉米	豆乾丁,素絞肉,碎脯	花椰菜,木耳,素甜不辣		豆薯,金針菇								
28	四	素沙茶肉絲炒麵	梅汁香竹捲	家常滷味	枸杞絲瓜	履歷蔬菜	玉米海芽湯	水果	5.6	2.5	1.9	3.3	1	836	
		油麵,素肉絲,三色豆,小黃瓜,木耳	香竹捲,青椒,梅醬	四分乾,百頁豆腐,海帶結,紅蘿蔔	絲瓜,枸杞		玉米,海帶芽								
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3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於9/22(五)發放。以上成分分析不包含點心。