

新北市板橋國民中學-111年10月葷食菜單														用餐天數20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	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量			
3	一	胚芽飯	三杯雞翅*1	▲關東煮	木須高麗	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.2	2.4	1.9	2.5	1	834			
		白米, 胚芽	雞翅, 九層塔	油豆腐, 白蘿蔔, 貢丸	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	青木瓜, 白木耳, 枸杞											
4	二	麥片飯	糖醋魚丁	義式洋芋肉醬	炒竹筍	有機蔬菜	青菜豆腐湯		6.3	2.6	1.9	3.0	0	819			
		白米, 麥片	石橋魚丁, 鮑菇, 黃椒	洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 義式香料	筍, 豬肉絲, 青椒	豆腐, 青菜											
5	三	紫米飯	壽喜凍腐	佛跳牆	金針菜豆	履歷蔬菜	黃瓜湯	小饅頭	6.4	2.4	2.0	2.8	0	804			
		白米, 紫米	凍豆腐, 白蘿蔔, 木耳	大白菜, 豬肉角, 芋頭, 筍	菜豆, 金針菇, 紅蘿蔔	大黃瓜, 龍骨											
6	四	薏仁飯	京都里肌排*1	玉米蒸蛋	韭香銀芽	履歷蔬菜	椰香西米露	水果	6.4	2.6	1.8	2.8	1	874			
		白米, 洋薏仁	豬排	液蛋, 玉米	豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔	西谷米, 芋頭, 椰奶											
7	五	紅藜小米飯	安東燉雞	脆炒涼薯	白菜滷	履歷蔬菜	羅宋湯		6.4	2.4	1.9	2.8	0	802			
		白米, 小米, 紅藜麥	雞肉, 寬粉, 黃椒	豆薯, 紅蘿蔔, 毛豆, 豬絞肉	大白菜, 木耳, 紅椒	高麗菜, 洋芋, 番茄, 芹菜											
10	一	雙十節放假															
11	二	味噌肉絲炒麵	滷雞腿*1	▲甜條花椰	醬香冬瓜	有機蔬菜	山藥湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802			
		麵, 豬肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔, 蔥, 味噌	雞腿	花椰菜, 甜不辣, 紅椒	冬瓜, 香菇	山藥, 洋芋, 紅粟											
12	三	白飯	客家燜肉	芹香豆干	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	四神湯		6.4	2.4	1.9	2.8	0	802			
		白米	豬肉片, 筍, 木耳, 豆腐乳	豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 鮑菇, 毛豆	洋薏仁, 芡實, 茯苓, 淮山											
13	四	地瓜飯	▲★炸虱目魚排*1	黃瓜肉絲	蠔油寬粉	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1	883			
		白米, 地瓜	虱目魚排	大黃瓜, 豬肉絲, 蔥	寬粉, 紅蘿蔔, 香菇, 芹菜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔											
14	五	糙米飯	卡菲洋芋燒	海山醬油腐	芹香海茸	履歷蔬菜	玉米濃湯	墨西哥麵包	6.5	2.4	1.8	2.8	0	806			
		白米, 糙米	洋芋, 豬肉角, 紅椒	油豆腐, 豬絞肉, 毛豆	海茸, 芹菜	玉米, 紅蘿蔔, 穀蛋											
17	一	胚芽飯	韓式泡菜雞	黑干滷肉	木須銀芽	履歷蔬菜	番茄蛋花湯	水果	6.2	2.6	1.9	2.7	1	858			
		白米, 胚芽米	雞肉, 大白菜, 泡菜	黑豆干, 豬肉角, 紅蘿蔔	豆芽菜, 木耳, 紅椒	番茄, 穀蛋											
18	二	芝麻飯	咖哩燉豬	紅蘿蔔炒蛋	清炒高麗	有機蔬菜	蒲瓜湯		6.3	2.5	1.9	2.8	0	802			
		白米, 黑芝麻	豬肉角, 洋芋, 洋葱, 咖哩	液蛋, 紅蘿蔔	高麗菜, 黃椒, 木耳	蒲瓜, 龍骨											
19	三	五穀飯	酸菜凍腐	豆薯炒肉	薑絲海帶片	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.5	2.3	2.0	2.8	0	804			
		白米, 五穀米	凍豆腐, 大白菜, 酸菜	豆薯, 黃椒, 豬絞肉	海帶片, 紅蘿蔔, 薑絲	米粉, 豆芽菜, 香菇, 肉絲, 芹菜											
20	四	雞肉飯	醬燒豬排*1	南瓜豆腐	木須筍片	履歷蔬菜	榨菜鮮菇湯	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1	860			
		白米, 雞肉	豬排	豆腐, 南瓜, 毛豆	筍, 木耳, 紅蘿蔔	榨菜, 香菇											
21	五	麥片飯	★炸雞翅*1	●腰果玉米豬	豆簽絲瓜	履歷蔬菜	酸辣湯		6.5	2.4	1.8	3.0	0	815			
		白米, 麥片	雞翅	玉米, 豬絞肉, 三色豆, 腰果	絲瓜, 豆簽, 木耳	豆腐, 筍, 木耳											
24	一	蕎麥飯	海南雞排*1	筍乾肉片	鐵板針菇	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.9	1	860			
		白米, 蕎麥	雞腿排, 蔥	筍, 青椒, 豬肉片	金針菇, 紅蘿蔔, 黃椒	豆薯, 香菇											
25	二	白飯	塔香燒雞	番茄豆腐	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯		6.5	2.5	1.9	2.7	0	812			
		白米	雞肉, 鮑菇, 玉米, 九層塔	豆腐, 番茄, 毛豆	冬粉, 腐皮絲, 紅蘿蔔	粉圓											
26	三	薏仁飯	台式滷味	芋香干丁	木耳黃瓜	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	豆奶	6.4	2.5	1.9	2.7	0	805			
		白米, 洋薏仁	豬肉角, 紅蘿蔔, 鮑菇	豆干丁, 芋頭, 豬絞肉	大黃瓜, 木耳	穀蛋, 海帶芽											
27	四	蘑菇鐵板麵	薑汁魚排*1	蒜泥高麗肉片	雙色花椰	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.2	2.6	1.9	3	1	872			
		麵, 豬絞肉, 蘑菇, 洋葱, 玉米	旗魚	高麗菜, 豬肉片, 蒜, 蔥	花椰菜, 紅蘿蔔	南瓜, 穀蛋											
28	五	小米飯	菲律賓洋芋	西魯肉	●玉米黃瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	紅豆麵包	6.4	2.4	2.0	2.7	0	800			
		白米, 小米	洋芋, 豬肉角, 洋葱, 蘋果醋, 月桂葉	大白菜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 蛋酥	玉米, 小黃瓜, 花生	筍, 香菇											
31	一	燕麥飯	桂林醬滷肉	豆干肉絲	彩椒高麗	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.7	1	851			
		白米, 燕麥	豬肉角, 豆薯, 紅椒	豆干片, 韭菜, 豬肉絲	高麗菜, 黃椒, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 髮菜, 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。

新北市板橋國民中學-111年10月素食菜單														用餐天數20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	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
3	一	胚芽飯	三杯黑干	▲關東煮	木須高麗	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	1	850	
		白米, 胚芽	黑豆干, 小黃瓜, 黃椒, 九層塔	油豆腐, 白蘿蔔, 素貢丸	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	青木瓜, 白木耳, 枸杞									
4	二	麥片飯	鮑菇素肚	義式洋芋素肉醬	清炒竹筍	有機蔬菜	青菜豆腐湯		6.3	2.5	1.9	3.0	1	871	
		白米, 麥片	素肚, 鮑菇, 毛豆	洋芋, 素絞肉, 紅蘿蔔, 義式香料	筍, 素肉絲, 青椒	豆腐, 青菜									
5	三	紫米飯	壽喜凍腐	佛跳牆	金針菜豆	履歷蔬菜	黃瓜湯	小饅頭	6.3	2.5	2.0	2.8	0	805	
		白米, 紫米	凍豆腐, 白蘿蔔, 木耳	大白菜, 芋頭, 筍, 素肉片	菜豆, 金針菇, 紅蘿蔔	大黃瓜, 枸杞									
6	四	薏仁飯	京醬豆腸	紅仁炒皮絲	脆炒銀芽	履歷蔬菜	椰香西米露	水果	6.5	2.6	1.9	2.8	1	884	
		白米, 洋薏仁	豆腸, 豆薯, 玉米	豆包絲, 紅蘿蔔, 毛豆	豆芽菜, 小黃瓜, 紅椒	西谷米, 芋頭, 椰奶									
7	五	紅藜小米飯	韓式麵腸	脆炒涼薯	白菜滷	履歷蔬菜	羅宋湯		6.4	2.4	1.9	2.8	0	802	
		白米, 小米, 紅藜麥	寬粉, 麵腸, 黃椒	豆薯, 紅蘿蔔, 毛豆, 素絞肉	大白菜, 木耳, 紅椒	高麗菜, 洋芋, 番茄, 芹菜									
10	一	雙十節放假													
11	二	味噌素肉絲炒麵	蠔油香竹捲	▲甜條花椰	醬香冬瓜	有機蔬菜	山藥湯		6.3	2.4	2.0	2.8	1	857	
		麵, 素肉絲, 香菇, 味噌	香竹捲, 鮑菇, 紅蘿蔔	花椰菜, 素甜不辣, 紅椒	冬瓜, 香菇		山藥, 洋芋, 紅粟								
12	三	白飯	腐乳百頁	芹香豆干	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	四神湯		6.4	2.4	1.9	2.7	0	797	
		白米	百頁, 筍, 木耳, 豆腐乳	豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 鮑菇, 毛豆	洋薏仁, 芡實, 茯苓, 淮山									
13	四	地瓜飯	茄汁麵腸	黃瓜素肉絲	蠔油寬粉	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.5	2.4	1.9	2.9	1	873	
		白米, 地瓜	麵腸, 番茄, 小黃瓜	大黃瓜, 素肉絲, 紅椒	寬粉, 紅蘿蔔, 香菇, 芹菜	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔									
14	五	糙米飯	四喜烤麩	海山醬油腐	芹香海茸	履歷蔬菜	海芽玉米湯	墨西哥麵包	6.4	2.6	1.8	2.7	0	810	
		白米, 糙米	地瓜, 烤麩, 紅蘿蔔, 香菇, 白芝麻	油豆腐, 素絞肉, 毛豆	海茸, 芹菜	玉米, 海帶芽									
17	一	胚芽飯	黑干滷味	蘿蔔麵筋	木須銀芽	履歷蔬菜	番茄針菇湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.7	1	853	
		白米, 胚芽米	黑豆干, 素腰花, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 麵筋, 香菇, 枸杞	豆芽菜, 木耳, 紅椒	番茄, 金針菇									
18	二	芝麻飯	●咖哩豆包	洋芋肉末	清炒高麗	有機蔬菜	蒲瓜湯		6.3	2.5	1.9	2.8	1	862	
		白米, 芝麻	豆包, 小黃瓜, 咖哩	洋芋, 素絞肉, 紅椒	高麗菜, 黃椒, 木耳		蒲瓜, 薑絲								
19	三	五穀飯	酸菜凍腐	豆薯小炒	薑絲海帶片	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.4	2.4	1.9	2.7	0	797	
		白米, 五穀米	凍豆腐, 大白菜, 酸菜	豆薯, 豆干片, 毛豆	海帶片, 紅蘿蔔, 薑絲	米粉, 豆芽菜, 香菇, 芹菜									
20	四	素肉燥飯	彩椒花干	南瓜豆腐	木須筍片	履歷蔬菜	榨菜鮮菇湯	水果	6.3	2.4	1.9	2.8	1	855	
		白米, 素絞肉, 麵輪	蘭花干, 彩椒	豆腐, 南瓜, 毛豆	筍, 木耳, 紅蘿蔔	榨菜, 香菇									
21	五	麥片飯	醬香豆腸	●腰果玉米素肉末	豆簽絲瓜	履歷蔬菜	酸辣湯		6.5	2.4	1.9	2.8	0	809	
		白米, 麥片	豆腸, 鮑菇, 紅蘿蔔	玉米, 素絞肉, 三色豆, 腰果	絲瓜, 豆簽, 香菇	豆腐, 筍, 木耳									
24	一	蕎麥飯	鮮蔬香竹捲	清炒筍片	鐵板針菇	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	1	850	
		白米, 蕎麥	香竹捲, 筍, 紅椒	筍, 青椒, 木耳	金針菇, 紅蘿蔔, 黃椒	豆薯, 香菇									
25	二	白飯	塔生素肚	番茄豆腐	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯		6.5	2.3	1.9	2.7	1	857	
		白米	素肚, 小黃瓜, 玉米, 九層塔	豆腐, 番茄, 毛豆	冬粉, 豆芽菜, 紅蘿蔔		粉圓								
26	三	薏仁飯	台式滷味	芋香干丁	木耳黃瓜	履歷蔬菜	味噌湯	豆奶	6.4	2.5	1.9	2.7	0	805	
		白米, 洋薏仁	麵輪, 紅蘿蔔, 鮑菇	豆干丁, 芋頭, 芹菜	大黃瓜, 木耳	白蘿蔔, 海帶芽, 味噌									
27	四	磨菇鐵板麵	薑汁素魚排*1	高麗菜角螺	雙色花椰	履歷蔬菜	南瓜菇菇湯	水果	6.2	2.6	1.9	3.0	1	872	
		麵, 素絞肉, 磨菇, 玉米	旗魚	高麗菜, 角螺, 紅蘿蔔	花椰菜, 紅蘿蔔	南瓜, 香菇									
28	五	小米飯	菲律賓洋芋	白菜素肉	●玉米黃瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	紅豆麵包	6.4	2.6	1.9	2.7	0	812	
		白米, 小米	豆雞片, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘋果醋, 月桂葉	大白菜, 素絞肉, 香菇	玉米, 小黃瓜, 花生	筍, 香菇									
31	一	燕麥飯	桂林醬黑干	豆干素肉絲	彩椒高麗	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.7	1	851	
		白米, 燕麥	黑豆干, 豆薯, 小黃瓜	豆干片, 紅椒, 素肉絲	高麗菜, 黃椒, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 髮菜, 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。