

新北市板橋國民中學-113年2月葷食菜單															用餐天數10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					
16	五	白飯	梅干肉柳	南洋風味凍腐		彩椒花椰		履歷蔬菜	蘿蔔黑輪湯		6.1	2.2	1.8	3.0	0	772					
		白米	豬肉柳,綠豆芽,梅乾菜	凍豆腐,大白菜,番茄,椰奶,咖哩,香茅	綠花椰菜,黃椒,紅椒	白蘿蔔,黑輪,芹菜,龍骨															
17	六	胚芽飯	醬燒魚排*1	蠔油冬瓜		匈牙利粉絲		履歷蔬菜	洋芋濃湯	水果	6.7	2.2	2.0	3.2	1	888					
		白米,胚芽米	鮭魚排	冬瓜,豬肉角,香菇,紅蘿蔔	冬粉,高麗菜,木耳	洋芋,紅蘿蔔,奶粉															
19	一	●雞肉飯	照燒肉片	腰果玉米		炒海絲		履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.6	2.4	2.0	3.2	1	826					
		白米,雞肉,魚露	豬肉片,洋蔥,小黃瓜	玉米,豬絞肉,腰果	海帶絲,芹菜	豆薯,香菇,紅蘿蔔,肉骨茶包															
20	二	白飯	蜜汁雞翅*1	客家小炒		紅仁扁蒲		有機蔬菜	番茄蛋花湯		5.6	2.0	1.9	3.0	0	725					
		白米	雞翅	豆干片,豬肉絲,芹菜,香菇	扁蒲,紅蘿蔔	番茄,殼蛋,龍骨															
21	三	紫米飯	豆瓣燒魚	沙茶高麗		蒜香金菇		履歷蔬菜	四神湯	豆奶	6.2	2.0	1.9	2.9	0	762					
		白米,紫米	水鯊魚丁,豆腐,三色豆	高麗菜,豬肉片,紅椒	金針菇,黃豆芽,木耳,紅蘿蔔,蒜	洋蔥仁,蓮子,芡實,淮山,茯苓,龍骨															
22	四	薏仁飯	滷雞腿*1	蠔油寬粉		日式蘿蔔		履歷蔬菜	海芽鮮蔬湯	水果	6.5	1.8	1.8	2.8	1	821					
		白米,薏仁	雞腿	寬冬粉,洋蔥,蔥,紅蘿蔔,木耳	白蘿蔔,香菇,玉米段	海帶芽,洋蔥,龍骨															
23	五	糙米飯	蔥燒南瓜	京醬干絲		黃瓜紅仁		履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	藍莓夾心麵包	6.2	1.7	1.8	3.0	0	742					
		白米,糙米	南瓜,豬肉角,蔥	豆干絲,小黃瓜,紅椒	大黃瓜,紅蘿蔔	榨菜,豬肉絲															
26	一	燕麥飯	莎莎醬雞排*1	玉米炒蛋		鮮菇結菜		履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.0	2.0	2.8	1	792					
		白米,燕麥	雞排,番茄,洋蔥,檸檬汁	液蛋,玉米	結頭菜,香菇	金針菇,紅蘿蔔,木耳															
27	二	台式炒麵	豆酥滷肉	黑干滷味		白菜煮		有機蔬菜	冬瓜山粉圓		5.6	2.6	2.0	3.2	0	781					
		油麵,豬肉絲,洋蔥,紅蘿蔔,木耳	豬肉角,白蘿蔔,豆酥	大黑豆干,貢丸,杏鮑菇,百頁豆腐	大白菜,紅蘿蔔,香菇	冬瓜磚,山粉圓															
29	四	白飯	滷豬排*1	沙嗲洋芋		炒花椰菜		履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.0	2.5	1.7	3.0	1	845					
		白米	豬排	洋芋,豬絞肉,紅蘿蔔	綠花椰菜,木耳	豆腐,洋蔥,味噌															
		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2/21(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-113年2月素食菜單														用餐天數10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			
16	五	白飯	梅干油腐	腰果玉米	彩椒花椰	履歷蔬菜	蘿蔔湯		6.1	2.0	1.8	3.0	0	757			
		白米	油豆腐,綠豆芽,梅干菜	玉米,素絞肉,腰果,毛豆	綠花椰菜,黃椒,紅椒		白蘿蔔,芹菜										
17	六	胚芽飯	京醬豆雞	蠔油冬瓜	匈牙利粉絲	履歷蔬菜	洋芋山藥湯	水果	6.7	1.8	2.0	3.0	1	849			
		白米,胚芽米	豆雞,小黃瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔	冬瓜,麵輪,香菇	粉絲,高麗菜,木耳		洋芋,山藥										
19	一	素火腿炒飯	海苔香菇燒	南洋風味凍腐	炒海絲	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.6	2.0	2.0	3.2	1	796			
		白米,素火腿,三色豆	海苔香菇燒	凍豆腐,大白菜,番茄,椰奶,咖哩,香茅	海帶絲,芹菜		豆薯,香菇,紅蘿蔔										
20	二	白飯	素什錦烤麩	客家小炒	紅仁扁蒲	有機蔬菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	1.9	3.0	0	740			
		白米	烤麩,杏鮑菇,木耳,毛豆	豆干片,芹菜,香菇	扁蒲,紅蘿蔔		豆腐,番茄,玉米										
21	三	紫米飯	豆瓣油腐	沙茶高麗	清炒金菇	履歷蔬菜	四神湯	豆奶	6.2	1.9	1.9	2.9	0	755			
		白米,紫米	油豆腐,木耳	高麗菜,素肉片,紅椒	金針菇,黃豆芽,紅蘿蔔		洋葱仁,蓮子,芡實,淮山,茯苓,玉米粒										
22	四	薏仁飯	塔香豆乾	蠔油寬粉	日式蘿蔔	履歷蔬菜	海芽鮮蔬湯	水果	6.5	1.8	1.8	2.8	1	821			
		白米,薏仁	四分乾,茄子,九層塔	寬冬粉,角螺,紅蘿蔔,木耳	白蘿蔔,香菇		海帶芽,杏鮑菇										
23	五	糙米飯	南瓜麵腸	京醬干絲	黃瓜紅仁	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	藍莓夾心麵包	6.0	2.1	1.8	3.0	0	758			
		白米,糙米	麵腸,南瓜,年糕	豆干絲,芹菜,紅椒	大黃瓜,紅蘿蔔		榨菜,素肉絲										
26	一	燕麥飯	茄汁花干	玉米乾丁	鮮菇結菜	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.0	2.0	2.9	1	797			
		白米,燕麥	蘭花干,小黃瓜,番茄	豆乾丁,玉米,毛豆	結頭菜,香菇		金針菇,紅蘿蔔,木耳										
27	二	台式炒麵	豆酥豆腸	黑干滷味	白菜煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		5.6	2.2	2.0	3.2	0	751			
		油麵,素肉絲,紅蘿蔔,木耳	豆腸,白蘿蔔,豆酥	大黑豆干,海帶結,杏鮑菇,百頁豆腐	大白菜,紅蘿蔔,香菇		冬瓜磚,山粉圓										
29	四	白飯	照燒素雞丁	沙嗲洋芋	炒花椰菜	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.0	2.2	1.7	3.0	1	823			
		白米	素雞丁,豆薯,青椒	洋芋,腐皮,紅蘿蔔	綠花椰菜,木耳		豆腐,海帶芽,味噌										
		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2/21(三)發放。以上成分分析不包含點心。