

新北市板橋國民中學-113年3月葷食菜單

用餐天數21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
1	五	黑芝麻飯	醬燒洋蔥	爆炒乾丁	鮑菇扁蒲	履歷 蔬菜	髮菜羹湯	牛奶 麵包	6.0	1.8	2.0	2.8	0	731
		白米, 黑芝麻	洋蔥, 雞丁, 小黃瓜	豆乾丁, 玉米, 紅椒, 毛豆	扁蒲, 杏鮑菇		筍, 紅蘿蔔, 髮菜							
4	一	胚芽飯	京醬肉柳	紅燒油腐	香菇黃瓜	履歷 蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.8	1	858
		白米, 胚芽	豬肉柳, 金針菇, 青椒	油豆腐, 海帶結, 蔥	大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔		南瓜, 紅蘿蔔, 奶粉							
5	二	日式燒肉飯	虱目魚排*1	彩繪乾片	滷蘿蔔	有機 蔬菜	白菜蛋花湯		5.6	2.2	1.8	3.2	0	746
		白米, 豬絞肉, 洋蔥, 海苔	虱目魚排	豆乾片, 金針菇, 小黃瓜	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳		大白菜, 殼蛋, 龍骨							
6	三	白飯	三杯麵輪	茄汁洋芋	炒佛手瓜	履歷 蔬菜	米苔目湯	奶皇 包	6.5	1.7	2.0	2.9	0	763
		白米	麵輪, 杏鮑菇, 雞丁, 九層塔	洋芋, 豬絞肉, 番茄	佛手瓜, 紅蘿蔔		米苔目, 芋頭, 芹菜, 香菇							
7	四	薏仁飯	咖哩豬排*1	鮮菇凍腐	清炒豆芽	履歷 蔬菜	椰香西米露	水果	6.1	2.3	1.7	2.6	1	819
		白米, 薏仁	豬排	凍豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	黃豆芽, 木耳, 小黃瓜		地瓜, 芋頭, 西谷米, 椰漿							
8	五	蕎麥飯	日式雞丁	燉冬瓜	彩椒針菇	履歷 蔬菜	高麗番茄湯		6.0	2.3	2.1	2.7	0	767
		白米, 蕎麥	雞肉, 洋蔥, 殼蛋, 玉米	冬瓜, 豬肉角, 蔥	金針菇, 木耳, 彩椒		高麗菜, 番茄, 龍骨							
11	一	白飯	蔥油醬燒豬	玉米蒸蛋	泰式青瓜	履歷 蔬菜	結頭湯	水果	5.8	2.2	2.0	2.7	1	803
		白米	豬肉片, 洋蔥, 蔥	液蛋, 玉米	青木瓜, 番茄, 檸檬汁		結頭菜, 龍骨							
12	二	炒烏龍麵	古早味雞腿*1	韭香銀芽	炒高麗菜	有機 蔬菜	酸辣湯		5.6	2.6	2.1	3.2	0	784
		烏龍麵, 豬肉絲, 洋蔥, 香菇, 三色豆	雞腿	綠豆芽, 腐皮, 韭菜	高麗菜, 紅蘿蔔		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳							
13	三	糙米飯	●花生燉筍	匈牙利寬粉	塔香海茸	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯	草莓 夾心 麵包	6.5	1.8	2.0	3.0	0	775
		白米, 糙米	筍, 豬肉角, 豬蹄, 花生	寬粉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 香菇	海茸, 九層塔		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
14	四	燕麥飯	醬滷雞翅*1	沙茶豆腐	紅仁花椰	履歷 蔬菜	味噌湯	水果	5.7	2.2	1.8	2.8	1	795
		白米, 燕麥	雞翅	豆腐, 豬絞肉, 杏鮑菇, 三色豆	綠花椰菜, 紅蘿蔔		黃豆芽, 海帶芽, 味噌							
15	五	紫米飯	糖醋豬肉	蒜香敏豆	鮮菇黃瓜	履歷 蔬菜	紫菜湯		5.6	2.3	2.1	3.0	0	752
		白米, 紫米	豬肉角, 洋蔥, 青椒, 紅椒	敏豆, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 蒜	大黃瓜, 秀珍菇		紫菜, 龍骨							
18	一	麥片飯	炸魚排*1	芝香地瓜	清燉扁蒲	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯	水果	6.2	2.5	1.7	3.1	1	864
		白米, 麥片	鮭魚排	地瓜, 豬肉片, 白芝麻	扁蒲, 紅蘿蔔		青菜, 殼蛋, 紅蘿蔔							
19	二	紅藜小米飯	咖哩豬	芹香干絲	冬瓜麵輪	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.4	1.8	2.8	0	806
		白米, 紅藜, 小米	豬肉角, 洋芋, 紅蘿蔔	豆干絲, 海帶絲, 芹菜	冬瓜, 枸杞, 麵輪		綠豆, 薏仁							
20	三	黑芝麻飯	●打拋杏鮑菇	脆炒高麗	薑燒南瓜	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯	芝麻 包	6.0	1.8	2.0	2.8	0	731
		白米, 黑芝麻	杏鮑菇, 青木瓜, 雞丁, 魚露	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔	南瓜, 毛豆, 香菇		榨菜, 豬肉絲							
21	四	肉燥麵	滷豬排*1	海山醬油腐	紅椒花椰	履歷 蔬菜	黃瓜肉羹湯	水果	5.8	2.5	2.1	3.0	1	841
		油麵, 豬絞肉, 綠豆芽, 香菇	豬排	油豆腐, 白蘿蔔, 木耳	花椰菜, 紅椒		大黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔							
22	五	白飯	●蜜汁雞丁	壽喜凍豆腐	鮮菇結頭	履歷 蔬菜	玉米海芽湯	豆奶	5.8	2.4	1.8	3.0	0	766
		白米	雞肉, 小黃瓜, 杏仁片	凍豆腐, 茼蒿, 紅蘿蔔, 香菇	結頭菜, 杏鮑菇		海帶芽, 玉米, 龍骨							
25	一	燕麥飯	塔香雞排*1	絲瓜粉絲煲	彩繪高麗	履歷 蔬菜	酸辣湯	水果	6.1	2.3	2.0	2.8	1	836
		白米, 燕麥	雞排, 九層塔	冬粉, 絲瓜, 豬肉絲, 枸杞	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇		金針菇, 紅蘿蔔, 木耳							
26	二	海苔香鬆飯	黑胡椒肉柳	紅蘿蔔炒蛋	甜條炒花椰	有機 蔬菜	味噌湯		5.9	2.5	1.8	2.7	0	767
		白米, 海苔香鬆	豬肉柳, 洋蔥, 蔥	液蛋, 紅蘿蔔	綠花椰菜, 甜不辣		豆腐, 洋蔥, 味噌							
27	三	薏仁飯	蔥燒魚丁	三色玉米豬	炒敏豆	履歷 蔬菜	竹筍湯		5.8	2.5	1.8	2.8	0	765
		白米, 薏仁	水鯊魚丁, 豆腐, 金針菇, 蔥	玉米, 豬絞肉, 三色豆	敏豆, 杏鮑菇, 紅椒		筍, 龍骨							
28	四	白飯	檸香翅小腿*2	乾煸金瓜	蘿蔔佃煮	履歷 蔬菜	洋芋濃湯	水果	6.0	2.2	1.7	2.8	1	814
		白米	翅小腿, 檸檬汁	南瓜, 豬絞肉, 杏鮑菇, 毛豆	白蘿蔔, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉							
29	五	五穀飯	粉蒸地瓜	滷白菜	炒藻唇片	履歷 蔬菜	麵線羹	蜂蜜 麵包	6.5	2.2	1.8	2.7	0	787
		白米, 五穀米	地瓜, 豬肉角	大白菜, 紅蘿蔔, 麵筋, 香菇	藻唇片		麵線, 紅蘿蔔, 木耳							
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 5-6.5	豆魚蛋肉 2.5	蔬菜 2	油脂 3	水果 1	熱量 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3/22(五)發放。以上成分分析不含點心。

新北市板橋國民中學-113年3月素食菜單											用餐天數21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	
1	五	黑芝麻飯	蠔油素肚	爆炒乾丁	鮑菇扁蒲	履歷蔬菜	髮菜羹湯	藍莓 夾心 麵包	6.0	2.4	2.0	2.8	0	776	
		白米, 黑芝麻	素肚, 小黃瓜, 茄子	豆乾丁, 玉米, 紅椒, 毛豆	扁蒲, 杏鮑菇		筍, 紅蘿蔔, 髮菜								
4	一	胚芽飯	京醬豆雞	紅燒油腐	香菇黃瓜	履歷蔬菜	南瓜玉米湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	1	850	
		白米, 胚芽	豆雞, 金針菇, 青椒	油豆腐, 海帶結	大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔		南瓜, 玉米								
5	二	日式素燒肉飯	糖醋烤麩	彩繪乾片	滷蘿蔔	有機蔬菜	白菜凍腐湯		5.6	2.5	1.8	3.2	0	769	
		白米, 素絞肉, 金針菇, 海苔	烤麩, 杏鮑菇, 紅椒	豆乾片, 小黃瓜, 香菇	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳		大白菜, 凍豆腐								
6	三	白飯	三杯黑乾	茄汁洋芋	炒佛手瓜	履歷蔬菜	米苔目湯	紅豆 包	6.5	2.3	2.0	2.9	0	808	
		白米	大黑豆乾, 結頭菜, 九層塔	洋芋, 素絞肉, 番茄	佛手瓜, 紅蘿蔔		米苔目, 芋頭, 芹菜, 香菇								
7	四	薏仁飯	咖哩蘭花干	鮮菇凍腐	清炒豆芽	履歷蔬菜	椰香西米露	水果	6.1	2.4	1.7	2.6	1	827	
		白米, 薏仁	蘭花干, 毛豆	凍豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	黃豆芽, 木耳, 小黃瓜		地瓜, 芋頭, 西谷米, 椰漿								
8	五	蕎麥飯	酸菜麵腸	燉冬瓜	彩椒針菇	履歷蔬菜	高麗番茄湯		6.0	2.3	2.1	2.7	0	767	
		白米, 蕎麥	麵腸, 杏鮑菇, 酸菜	冬瓜, 角螺, 素肉羹, 芹菜	金針菇, 木耳, 彩椒		高麗菜, 番茄								
11	一	白飯	回鍋豆干片	彩繪素甜條	泰式青瓜	履歷蔬菜	結頭湯	水果	5.8	2.4	2.0	2.7	1	818	
		白米	豆干片, 青椒, 筍	小黃瓜, 素甜條, 素肉絲, 紅蘿蔔	青木瓜, 番茄, 檸檬汁		結頭菜, 香菇								
12	二	炒烏龍麵	薑燒竹捲	銀芽腐皮	炒高麗菜	有機蔬菜	酸辣湯		5.6	2.5	2.1	3.2	0	776	
		烏龍麵, 素肉絲, 香菇, 三色豆	香竹腸, 南瓜	綠豆芽, 腐皮, 芹菜	高麗菜, 紅蘿蔔		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳								
13	三	糙米飯	●古早味豆乾	匈牙利寬粉	塔香海茸	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	草莓 夾心 麵包	6.5	2.5	2.0	3.0	0	828	
		白米, 糙米	四分乾, 筍, 花生	寬粉, 素肉絲, 紅蘿蔔, 香菇	海茸, 九層塔		白蘿蔔, 芹菜								
14	四	燕麥飯	醬炒豆雞	素沙茶豆腐	紅仁花椰	履歷蔬菜	味噌湯	水果	5.7	2.4	1.8	2.8	1	810	
		白米, 燕麥	豆雞, 素腰花, 香菇	豆腐, 杏鮑菇, 三色豆	綠花椰菜, 紅蘿蔔		黃豆芽, 海帶芽, 味噌								
15	五	紫米飯	糖醋素雞丁	醬炒敏豆	鮮菇黃瓜	履歷蔬菜	紫菜湯		5.6	2.4	2.1	3.0	0	760	
		白米, 紫米	素雞丁, 青椒, 紅椒	敏豆, 豆乾丁, 紅蘿蔔	大黃瓜, 秀珍菇		紫菜, 豆簽								
18	一	麥片飯	金針菇豆腐	芝香地瓜	清燉扁蒲	履歷蔬菜	鮮蔬角螺湯	水果	6.2	2.4	1.7	3.1	1	856	
		白米, 麥片	豆腐, 金針菇, 木耳	地瓜, 素肉片, 白芝麻	扁蒲, 紅蘿蔔		青菜, 角螺								
19	二	紅藜小米飯	咖哩豆包	芹香干絲	冬瓜麵輪	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.3	1.8	2.8	0	799	
		白米, 紅藜, 小米	豆包, 洋芋, 紅蘿蔔, 小黃瓜	豆干絲, 海帶絲, 芹菜	冬瓜, 枸杞, 麵輪		綠豆, 薏仁								
20	三	黑芝麻飯	打拋素肚	脆炒高麗	薑燒南瓜	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	芝麻 包	6.0	2.5	2.0	2.8	0	784	
		白米, 黑芝麻	素肚, 青木瓜, 杏鮑菇	高麗菜, 豆乾片, 紅蘿蔔	南瓜, 毛豆, 香菇		榨菜, 素肉絲								
21	四	酢醬麵	梅干素東坡	海山醬油腐	紅椒花椰	履歷蔬菜	黃瓜素肉羹湯	水果	5.8	2.3	2.1	3.0	1	826	
		油麵, 豆乾丁, 綠豆芽, 香菇	素東坡肉, 梅乾菜	油豆腐, 白蘿蔔, 香菇	花椰菜, 紅椒		大黃瓜, 素肉羹, 紅蘿蔔								
22	五	白飯	●蜜汁豆腸	壽喜凍豆腐	鮮菇結頭	履歷蔬菜	玉米海芽湯	豆奶	5.8	2.4	1.8	3.0	0	766	
		白米	豆腸, 小黃瓜, 杏仁片	凍豆腐, 茼蒿, 紅蘿蔔, 木耳	結頭菜, 杏鮑菇		海帶芽, 玉米								
25	一	燕麥飯	塔香麵腸	絲瓜粉絲煲	彩繪高麗	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.1	2.3	2.0	2.8	1	836	
		白米, 燕麥	麵腸, 洋芋, 九層塔	冬粉, 絲瓜, 豆簽, 枸杞	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇		金針菇, 紅蘿蔔, 木耳								
26	二	海苔香鬆飯	醬滷黑乾	小瓜針菇腐皮	甜條炒花椰	有機蔬菜	味噌湯		5.9	2.5	1.8	2.7	0	767	
		白米, 海苔香鬆	大黑豆乾, 海帶結, 紅蘿蔔	小黃瓜, 腐皮, 素肉絲, 金針菇	綠花椰菜, 素甜不辣		豆腐, 紅蘿蔔, 味噌								
27	三	薏仁飯	味噌花干	三色玉米素肉	炒敏豆	履歷蔬菜	竹筍湯		5.8	2.3	1.8	2.8	0	750	
		白米, 薏仁	蘭花干, 木耳	玉米, 素絞肉, 三色豆	敏豆, 杏鮑菇, 紅椒		筍, 香菇								
28	四	白飯	韓式泡菜油腐	乾煸金瓜	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	洋芋鮮蔬湯	水果	6.0	2.4	1.7	2.8	1	829	
		白米	油豆腐, 大白菜, 韓式泡菜, 年糕	南瓜, 素絞肉, 杏鮑菇, 毛豆	白蘿蔔, 紅蘿蔔		洋芋, 紅蘿蔔, 金針菇								
29	五	五穀飯	炸百頁豆腐	滷白菜	炒藻唇片	履歷蔬菜	麵線羹	蜂蜜 麵包	6.5	2.3	1.8	2.7	0	794	
		白米, 五穀米	百頁豆腐, 地瓜	大白菜, 紅蘿蔔, 麵筋, 香菇	藻唇片		麵線, 紅蘿蔔, 木耳								
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 5-6.5	豆魚蛋肉 2.5	蔬菜 2	油脂 3	水果 1	熱量 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3/22(五)發放。以上成分分析不包含點心。