



新北市板橋國民中學 108年11月素食菜單

用餐天數21天

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	糙米飯	野菇油腐	韓式部隊鍋	脆炒洋芋	履歷蔬菜	薑絲黃瓜湯		6.0	2.6	1.8	2.7		782
		白米, 糙米	油豆腐, 白蘿蔔, 香菇	大白菜, 凍豆腐, 泡菜, 年糕	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁		大黃瓜, 薑							
4	一	香菇肉燥飯	椒鹽百頁	腰果玉米	脆炒花椰	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.8	1.7	3.0	1	868
		白米, 素絞肉, 香菇	百頁豆腐, 菜豆, 九層塔	玉米, 腰果, 杏鮑菇	花椰菜, 彩椒, 豆皮絲		竹筍							
5	二	麥片飯	咖哩豆腐	白菜獅子頭	紅燒油腐	有機蔬菜	味噌湯		5.6	2.8	1.9	2.7		771
		白米, 麥片	豆腐, 馬鈴薯, 咖哩	白菜, 素獅子頭, 香菇	油豆腐, 紅蘿蔔		黃豆芽, 海帶芽, 味噌							
6	三	白飯	壽喜凍豆腐	彩繪甜豆莢	蘿蔔什錦	履歷蔬菜	南瓜豆腐湯		6.5	2.7	1.7	2.6		817
		白米	凍豆腐, 豆皮, 金針菇	川耳, 甜豆莢, 彩椒	白蘿蔔, 芹菜, 香菇		南瓜, 豆腐, 青豆仁							
7	四	薏仁飯	醬燒豆包	冬瓜麵輪	田園高麗	履歷蔬菜	芋頭西米露	水果	5.2	2.6	2.0	2.8	1	795
		白米, 洋薏仁	豆包, 青豆仁	冬瓜, 麵輪, 紅蘿蔔	高麗菜, 枸杞		芋頭, 西谷米							
8	五	白飯	肉燥花生油腐	粉絲豆腐煲	百匯大黃瓜	履歷蔬菜	四神湯	墨西哥奇麵包	5.2	2.8	2.2	2.5		742
		白米	油豆腐, 素絞肉, 花生	豆腐, 冬粉, 香菇	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		洋薏仁, 蓮子							
11	一	蕎麥飯	三杯素雞	蘿蔔燉煮	脆炒筍絲	履歷蔬菜	蔬菜總匯湯	水果	5.7	2.9	2.2	2.5	1	844
		白米, 蕎麥	素雞, 鮑菇, 九層塔	白蘿蔔, 豆薯, 芹菜	竹筍, 木耳, 豆干		高麗菜, 番茄							
12	二	茄汁菇菇義大利麵	炸素魚排*1	髮菜豆腐羹	玉米三色	有機蔬菜	巧達濃湯		6.0	2.6	2.0	3.0		800
		麵, 杏鮑菇, 毛豆仁, 番茄	素白帶魚	豆腐, 髮菜, 青豆仁	玉米, 香菇, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 香菇							
13	三	小米飯	醬爆豆干	豆皮高麗	雲耳蒲瓜	履歷蔬菜	針菇竹筍湯	芋泥包	6.3	2.7	1.9	2.6		808
		白米, 小米	豆干, 芋頭, 西芹	高麗菜, 豆皮, 紅椒	蒲瓜, 川耳		金針菇, 竹筍							
14	四	白飯	沙嗲豆雞	白醬洋芋	豆薯四季	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.8	2.6	2.1	2.5	1	826
		白米	豆雞片, 小黃瓜	馬鈴薯, 南瓜, 彩椒	豆薯, 四季豆		豆腐, 素貢丸, 味噌							
15	五	五穀飯	冬瓜燒麵輪	肉燥油腐	彩繪白菜	履歷蔬菜	什錦麵疙瘩		5.0	2.9	2.5	2.6		747
		白米, 五穀米	麵輪, 冬瓜, 鮑菇	油豆腐, 竹筍, 香菇	大白菜, 紅蘿蔔		麵疙瘩, 番茄							
18	一	白飯	京醬豆干	關東煮	雙色花椰	履歷蔬菜	海芽針菇湯	水果	5.2	2.6	1.9	2.8	1	793
		白米	豆干, 彩椒	油豆腐, 白蘿蔔, 素甜不辣	花椰菜, 紅蘿蔔		海帶芽, 豆腐							
19	二	燕麥飯	素雞翅*1 拼地瓜薯條	哨子豆腐	脆炒高麗	有機蔬菜	紅豆湯		6.5	2.7	2.3	3.0		850
		白米, 燕麥	素雞翅, 地瓜	豆腐, 菜脯, 番茄, 毛豆	高麗菜, 川耳		紅豆							
20	三	紫米飯	薑汁油腐	筍炒干絲	花生海結	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯		5.5	2.8	2.1	2.6		765
		白米, 紫米	油豆腐, 金針菇, 薑, 青豆仁	竹筍, 豆干, 紅蘿蔔	海帶結, 花生		結頭菜, 菇							
21	四	沙茶素肉炒飯	三杯豆腸	蜜汁馬鈴薯	白菜滷	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.0	2.5	1.6	2.7	1	829
		白米, 素肉片, 彩椒	豆腸, 鮑菇, 九層塔	馬鈴薯, 芝麻, 毛豆	大白菜, 豆皮絲, 紅蘿蔔, 香菇		蘿蔔, 芹菜							
22	五	糙米飯	香滷油腐	燒烤醬豆干	玉米四季	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯	菠蘿麵包	5.7	2.5	1.8	3.0		770
		白米, 糙米	油豆腐, 海帶結	豆干, 彩椒	玉米, 四季豆		高麗菜, 番茄							
25	一	黑胡椒肉絲鐵板麵	五香豆干	雙星花椰	咖哩冬粉	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.8	2.6	2.0	2.5	1	894
		麵, 黑胡椒, 素肉絲, 高麗菜	豆干, 白芝麻	白綠花椰菜, 彩椒	冬粉, 高麗菜, 素絞肉, 木耳		豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔							
26	二	白飯	壽喜燒豆腐	腰果玉米	酸菜黑干	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		6.0	2.7	1.7	2.6		782
		白米	豆腐, 香菇, 紅蘿蔔	玉米, 腰果, 小黃瓜	黑豆干, 酸菜		冬瓜, 薑							
27	三	地瓜飯	薑絲麵腸	脆炒豆芽	彩繪鮑菇	履歷蔬菜	髮菜羹湯	銀絲卷	5.9	2.6	1.8	2.6		770
		白米, 地瓜	麵腸, 薑, 紅椒	黃豆芽, 紅蘿蔔, 豆皮絲	花椰菜, 鮑菇, 豆薯		大白菜, 豆腐, 紅蘿蔔, 髮菜							
28	四	白飯	炸素龍鳳腿*1	豆仁炒筍	海帶三絲	履歷蔬菜	羅宋湯	水果	6.7	2.4	1.9	2.5	1	869
		白米	素龍鳳腿	竹筍, 毛豆仁, 木耳	海帶, 芹菜, 紅蘿蔔, 豆干絲		番茄, 馬鈴薯, 素絞肉							
29	五	紅藜小米飯	雙醬豆干	玉筍天婦羅	脆炒大黃瓜	履歷蔬菜	山藥薏仁湯		5.6	2.7	2.1	2.7		769
		白米, 小米, 紅藜麥	豆干, 磨菇, 紅椒	素天婦羅, 玉米筍, 鮑菇	大黃瓜, 紅蘿蔔, 豆雞片		山藥, 洋薏仁							
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	860