



新北市板橋國民中學 108年11月菜單

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	香菇雞	起司部隊鍋	脆炒洋芋	履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯		6.0	2.6	1.7	2.7		779
		白米, 糙米	雞肉, 白蘿蔔, 香菇	大白菜, 凍豆腐, 泡菜, 豬肉, 年糕, 起司	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁		大黃瓜, 排骨							
4	一	香菇肉燥飯	日式炸豬排*1	玉米炒蛋	脆炒花椰	履歷 蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.7	1.7	3.0	1	860
		白米, 豬肉, 香菇	豬排	液蛋, 玉米, 紅蘿蔔	花椰菜, 彩椒		竹筍, 排骨							
5	二	麥片飯	咖哩燉雞	白菜獅子頭	紅燒油腐	有機 蔬菜	味噌湯		5.6	2.9	1.8	2.7		776
		白米, 麥片	雞肉, 馬鈴薯, 咖哩	大白菜, 獅子頭, 香菇	油豆腐, 紅蘿蔔		黃豆芽, 味噌, 海帶芽							
6	三	白飯	川耳肉片	壽喜雞	蘿蔔什錦	履歷 蔬菜	南瓜排骨湯		5.5	2.8	2.3	2.6		770
		白米	豬肉, 川耳, 甜豆莢	金針菇, 雞肉, 洋蔥	白蘿蔔, 芹菜, 香菇		南瓜, 排骨, 青豆仁							
7	四	薏仁飯	香滷雞腿*1	冬瓜燉肉	田園高麗	履歷 蔬菜	芋頭西米露	水果	5.5	2.8	2.0	2.8	1	831
		白米, 洋薏仁	雞腿	冬瓜, 豬肉	高麗菜, 枸杞		芋頭, 西谷米							
8	五	白飯	花生油腐	粉絲豆腐煲	百匯大黃瓜	履歷 蔬菜	四神湯	墨西哥 麵包	6.5	2.7	1.7	2.5		813
		白米	油豆腐, 豬肉, 花生	豆腐, 冬粉, 香菇	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳		洋薏仁, 蓮子, 排骨							
11	一	蕎麥飯	三杯雞	蘿蔔燉肉	脆炒筍絲	履歷 蔬菜	蔬菜排骨湯	水果	5.7	2.9	2.2	2.5	1	844
		白米, 蕎麥	雞肉, 鮑菇, 九層塔	白蘿蔔, 豆薯, 豬肉, 芹菜	竹筍, 木耳		高麗菜, 排骨							
12	二	茄汁海鮮 義大利麵	酥炸豬排*1	翡翠蒸蛋	玉米三色	有機 蔬菜	巧達濃湯		6.0	2.6	2.0	3.0		800
		麵, 蝦仁, 魷魚翅, 番茄	豬排	液蛋, 青豆仁	玉米, 香菇, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 香菇							
13	三	小米飯	醬爆豆干	高麗肉片	蒜香蒲瓜	履歷 蔬菜	針菇竹筍湯	芋泥包	6.3	2.7	1.5	2.6		798
		白米, 小米	豆干, 雞肉, 芋頭	高麗菜, 豬肉, 紅椒	蒲瓜, 川耳		金針菇, 竹筍							
14	四	白飯	沙嗲肉排*1	白醬燉雞	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	豬排, 沙嗲醬	馬鈴薯, 雞肉, 南瓜	豆薯, 四季豆		豆腐, 貢丸, 味噌							
15	五	五穀飯	冬瓜燉雞	肉燥油腐	彩繪白菜	履歷 蔬菜	什錦麵疙瘩		5.3	2.9	2.5	2.6		768
		白米, 五穀米	雞肉, 冬瓜, 鮑菇	油豆腐, 竹筍, 豬肉, 香菇	大白菜, 紅蘿蔔		麵疙瘩, 番茄							
18	一	白飯	京醬肉柳	關東煮	雙色花椰	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.2	2.6	1.8	2.8	1	790
		白米	豬肉, 洋蔥	油豆腐, 甜不辣, 起司燒	花椰菜, 紅蘿蔔		液蛋, 海帶芽							
19	二	燕麥飯	酥炸魚排*1	哨子豆腐	脆炒高麗	有機 蔬菜	紅豆烤奶		6.5	2.7	2.3	3.0		850
		白米, 燕麥	虱目魚排	豆腐, 豬肉, 菜脯, 番茄	高麗菜, 川耳		紅豆, 奶粉							
20	三	紫米飯	薑汁燒肉	筍炒雞柳	花生海結	履歷 蔬菜	結頭鮮菇湯		5.5	2.9	2.1	2.6		772
		白米, 紫米	豬肉, 金針菇, 薑	竹筍, 雞肉	海帶結, 花生		結頭菜, 菇							
21	四	沙茶雞柳炒飯	三杯鮮魚	馬鈴薯炒蛋	白菜滷	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	6.0	2.5	1.6	2.7	1	829
		白米, 雞肉, 洋蔥	巴沙魚, 鮑菇, 九層塔	液蛋, 馬鈴薯	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		蘿蔔, 排骨							
22	五	糙米飯	滷蘭花干	燒烤醬豆干	蒜香玉米	履歷 蔬菜	番茄鮮蔬湯	菠蘿 麵包	6.2	2.5	1.8	3.0		802
		白米, 糙米	蘭花干, 海帶結	豆干, 雞肉	玉米, 豬肉, 小黃瓜		高麗菜, 番茄							
25	一	黑胡椒豬柳 鐵板麵	五香雞排*1	洋蔥炒蛋	咖哩冬粉	履歷 蔬菜	酸辣湯	水果	6.8	2.6	2.0	2.5	1	894
		麵, 豬肉, 黑胡椒, 高麗菜	雞排	液蛋, 洋蔥	冬粉, 高麗菜, 豬肉, 木耳		豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 液蛋							
26	二	白飯	香菇燒肉	腰果玉米	酸菜黑干	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯		6.0	2.7	1.6	2.6		780
		白米	豬肉, 香菇, 紅蘿蔔	玉米, 腰果, 小黃瓜, 雞肉	黑豆干, 酸菜		冬瓜, 薑							
27	三	地瓜飯	蘿蔔滷蛋	匈牙利炒肉	彩繪鮑菇	履歷 蔬菜	髮菜羹湯	銀絲 卷	6.7	2.3	1.5	2.6		796
		白米, 地瓜	白蘿蔔, 滷蛋	黃豆芽, 豬肉	花椰菜, 鮑菇		大白菜, 髮菜							
28	四	白飯	糖醋魚排*1	竹筍炒雞	海帶三絲	履歷 蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5.9	2.6	1.5	2.5	1	818
		白米	烏魚排	竹筍, 雞肉	海帶, 芹菜, 紅蘿蔔, 豆干絲		雞蛋, 番茄							
29	五	紅藜小米飯	鹹水雞	雙醬炒肉	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	雞肉, 玉米筍, 鮑菇	豆干, 豬肉, 洋蔥, 蘑菇, 黑胡椒	大黃瓜, 紅蘿蔔		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