

新北市板橋國民中學-111年2月葷食菜單													用餐天數11天				
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品													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			
11	五	紫米飯	●宮保雞丁	海芽炒蛋	毛豆玉米	履歷蔬菜	結頭菜湯		6.4	2.5	2.0	3.1		835			
		白米, 紫米	雞肉, 小黃瓜, 花生	液蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 海帶芽	玉米, 毛豆仁, 紅椒		結頭菜, 紅蘿蔔										
14	一	麥片飯	油腐燉肉	肉臊冬瓜	炒洋芋	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.4	2.5	2.0	3.0	1	891			
		白米, 麥片	豬肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	冬瓜, 豬絞肉, 香菇	洋芋, 小黃瓜, 木耳		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨										
15	二	炒烏龍麵	可樂翅小腿*2	蔥香蒸蛋	清炒花椰	有機蔬菜	竹筍湯		6.0	2.8	2.0	2.9		822			
		烏龍麵, 豬肉絲, 洋蔥, 青菜, 紅蘿蔔	翅小腿*2	液蛋, 蔥	花椰菜, 彩椒		筍, 木耳, 龍骨										
16	三	薏仁飯	泡菜肉片	地瓜薯條	木須黃瓜	履歷蔬菜	鮮菇湯		6.0	2.3	2.1	3.3		803			
		白米, 洋薏仁	豬肉片, 大白菜, 泡菜	地瓜	大黃瓜, 木耳, 枸杞		金針菇, 紅蘿蔔, 香菇, 龍骨										
17	四	糙米飯	烤雞排*1	鐵板豆腐	炒高麗菜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.0	2.8	1.9	2.9	1	879			
		白米, 糙米	雞腿排	板豆腐, 豬肉片, 彩椒, 香菇	高麗菜, 紅蘿蔔		玉米, 洋芋, 穀蛋, 奶粉										
18	五	紅藜小米飯	鮮蔬咖哩	筍香炒干片	蒜味海茸	履歷蔬菜	番茄蛋花湯	豆沙包	6.5	2.5	2.1	3.1		845			
		白米, 紅藜, 小米	洋芋, 豬肉角, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩	筍, 豆干, 蔥	海茸, 紅蘿蔔		穀蛋, 番茄										
21	一	蕎麥飯	麻油雞翅*1	哨子豆腐	白菜滷	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	886			
		白米, 蕎麥	雞翅	豆腐, 豬絞肉, 菜脯	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		海帶芽, 洋蔥, 味噌										
22	二	地瓜飯	薑汁燒肉	番茄炒蛋	清炒蒲瓜	有機蔬菜	綠豆西米露		6.1	2.4	1.9	3.1		804			
		白米, 地瓜	豬肉片, 金針菇, 薑, 芝麻	液蛋, 番茄, 洋蔥	蒲瓜, 紅蘿蔔, 香菇		綠豆, 西谷米										
23	三	胚芽飯	青醬燉洋芋	高麗肉片	脆炒筍絲	履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯	波蘿麵包	6.1	2.5	2.0	3.0		810			
		白米, 胚芽米	洋芋, 雞肉, 青醬	高麗菜, 豬肉片, 蔥	筍, 紅蘿蔔, 木耳		白蘿蔔, 芹菜, 貢丸										
24	四	燒肉飯	味噌魚排*1	●肉絲小炒	椰菜鮑菇	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.0	2.5	1.9	3.0	1	860			
		白米, 豬肉片, 洋蔥, 海苔, 芝麻	魚排	豆干, 豬肉絲, 魷魚, 韭菜	花椰菜, 鮑菇, 紅蘿蔔		青木瓜, 香菇, 枸杞										
25	五	白飯	瓜仔燉油腐	炒甜不辣	肉末粉絲	履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.5	2.4	2.0	3.0		830			
		白米	豬肉角, 冬瓜, 碎瓜	甜不辣, 小黃瓜, 芹菜, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 香菇, 紅蘿蔔		豆薯, 豆皮絲, 龍骨										
		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					

新北市板橋國民中學-111年2月素食菜單											用餐天數11天				
							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	
11	五	紫米飯	●宮保百頁	芝麻蓮藕	毛豆玉米	履歷蔬菜	結頭菜湯		6.0	2.4	2.3	3.1		807	
		白米, 紫米	百頁, 小黃瓜, 花生	蓮藕, 白芝麻, 紅棗	玉米, 毛豆仁, 紅椒		結頭菜, 紅蘿蔔								
14	一	麥片飯	紅燒油腐	素肉臊冬瓜	炒洋芋	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.0	2.4	2.3	2.9	1	858	
		白米, 麥片	油豆腐, 豆薯, 紅蘿蔔	冬瓜, 素絞肉, 香菇	洋芋, 小黃瓜, 木耳		白蘿蔔, 芹菜								
15	二	炒烏龍麵	滷豆干*2	醬炒素肚	清炒花椰	有機蔬菜	竹筍湯		6.1	2.7	2.3	3.0		833	
		烏龍麵, 青菜, 香菇, 紅蘿蔔	豆干, 素絞肉, 芹菜	素肚, 紅蘿蔔, 毛豆仁	花椰菜, 彩椒		筍, 木耳								
16	三	薏仁飯	泡菜凍豆腐	地瓜薯條	黃瓜素雞	履歷蔬菜	鮮菇湯		6.1	2.2	2.4	3.3		809	
		白米, 洋薏仁	凍豆腐, 大白菜, 泡菜	地瓜	大黃瓜, 素雞, 木耳, 枸杞		金針菇, 紅蘿蔔, 香菇								
17	四	糙米飯	蔬菜捲*1	素鐵板豆腐	炒高麗菜	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.1	2.7	2.2	2.8	1	881	
		白米, 糙米	蔬菜捲, 紅蘿蔔	板豆腐, 黃椒, 香菇	高麗菜, 紅蘿蔔, 腐皮絲		玉米, 洋芋, 豆漿								
18	五	紅藜小米飯	咖哩豆腸	筍香炒素肉片	蒜味海茸	履歷蔬菜	番茄豆薯湯	豆沙包	6.5	2.4	2.4	2.9		835	
		白米, 紅藜, 小米	豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 咖哩	筍, 素肉片, 青椒	海茸, 紅蘿蔔		番茄, 豆薯								
21	一	蕎麥飯	醬燒黑干	哨子豆腐	白菜滷	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.9	2.7	2.3	2.9	1	874	
		白米, 蕎麥	黑豆干, 鮑菇, 紅蘿蔔	豆腐, 素絞肉, 菜脯	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		海帶芽, 金針菇, 味噌								
22	二	地瓜飯	薑汁麵輪	三杯茄子	腐皮蒲瓜	有機蔬菜	綠豆西米露		6.1	2.3	2.2	3.3		812	
		白米, 地瓜	麵輪, 鴻喜菇, 美白菇, 薑, 芝麻	茄子, 素絞肉, 九層塔	蒲瓜, 豆皮, 紅蘿蔔, 香菇		綠豆, 西谷米								
23	三	胚芽飯	素沙茶油腐	高麗素肉片	脆炒筍絲	履歷蔬菜	蘿蔔湯	波蘿麵包	6.0	2.4	2.3	2.9		798	
		白米, 胚芽米	油豆腐, 紅蘿蔔, 芋頭	高麗菜, 素肉片, 彩椒	筍, 紅蘿蔔, 木耳		白蘿蔔, 芹菜								
24	四	上海素菜飯	素魚排*1	●素肉絲小炒	椰菜鮑菇	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	5.9	2.4	2.2	2.9	1	848	
		白米, 青菜, 素火腿	魚排, 玉米, 毛豆	豆干, 素肉絲, 青椒	花椰菜, 鮑菇, 紅蘿蔔		青木瓜, 香菇								
25	五	白飯	瓜仔麵腸	炒素甜不辣	蠔汁粉絲	履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.5	2.3	2.3	2.9		825	
		白米	麵腸, 素絞肉, 冬瓜, 碎瓜	素甜不辣, 豆干, 芹菜, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豆包絲, 香菇, 紅蘿蔔		豆薯, 素羊肉								
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		