

新北市板橋國民中學-113年6月葷食菜單											用餐天數18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	
3	一	薏仁飯	滷雞腿*1	木須寬粉	鮑菇扁蒲	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.5	2.2	1.7	2.8	1	849	
		白米、薏仁	雞腿	寬粉、豬絞肉、芹菜、木耳	扁蒲、杏鮑菇、紅蘿蔔	冬瓜、龍骨、枸杞									
4	二	●油飯	紅燒燉肉	玉米乾丁	炒高麗菜	有機蔬菜	鮮蔬雙芽湯		6.2	2.5	1.7	3.1	0	804	
		白米、尖糯米、豬肉絲、乾香菇、花生	豬肉角、馬鈴薯、洋葱	玉米、豆乾丁、小黃瓜	高麗菜、紅蘿蔔	黃豆芽、海帶芽、龍骨									
5	三	蕎麥飯	茄汁雞丁	白菜滷	木須佛手瓜	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.8	2.3	2.0	2.7	0	750	
		白米、蕎麥	雞丁、番茄、杏鮑菇	大白菜、角螺、紅蘿蔔、香菇	佛手瓜、木耳	榨菜、豬肉絲									
6	四	五穀飯	炸蝦排*1	家常蔥燒油腐	絲瓜豆簽	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.8	2.3	1.7	3.0	1	816	
		白米、五穀米	蝦排	油豆腐、木耳、豬絞肉、蔥	絲瓜、豆簽、紅蘿蔔	紫菜、殼蛋、龍骨									
7	五	白飯	壽喜燒針菇	●香煮南瓜	紅絲花椰菜	履歷蔬菜	竹筍湯	奶皇包	6.3	2.0	1.9	2.9	0	769	
		白米	金針菇、豬肉片、洋葱、蔥	南瓜、豬絞肉、腰果	綠花椰菜、紅蘿蔔	竹筍、龍骨									
11	二	白飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.5	1.7	2.8	0	811	
		白米	雞丁、結頭菜、九層塔	液蛋、紅蘿蔔	海茸、九層塔	粉圓、冬瓜磚									
12	三	燕麥飯	醬燒洋芋	髮菜鮮筍煲	炒敏豆	履歷蔬菜	山藥蔬菜湯	藍莓夾心麵包	6.4	2.0	1.9	2.7	0	767	
		白米、燕麥	洋芋、雞丁、紅蘿蔔	筍、魚羹、紅蘿蔔、髮菜	敏豆、玉米、杏鮑菇	高麗菜、山藥、洋葱、豬肉絲、紅蘿蔔									
13	四	肉燥麵	古早味豬排*1	豆芽炒豆乾	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.5	1.8	3.0	1	834	
		油麵、豬絞肉、高麗菜、香菇	豬排	綠豆芽、豆乾片、芹菜	大黃瓜、紅蘿蔔	金針菇、木耳、紅蘿蔔									
14	五	黑芝麻飯	和風雞丁	炒玉米	香菇白菜	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.3	2.3	1.7	2.7	0	778	
		白米、黑芝麻	雞丁、杏鮑菇、殼蛋、海苔絲	玉米、豬絞肉、小黃瓜、紅蘿蔔	大白菜、香菇	南瓜、洋葱、奶粉									
17	一	海苔香鬆飯	●泰式打拋雞	家常干絲	黃瓜甜條	履歷蔬菜	絲瓜針菇湯	水果	6.0	2.5	1.8	2.7	1	834	
		白米、海苔香鬆	雞丁、青木瓜、番茄、魚露	豆干絲、木耳、紅椒、蔥	小黃瓜、甜不辣、紅蘿蔔	絲瓜、金針菇、龍骨									
18	二	紫米飯	蒲燒醬魚排*1	滷大黑豆干	炒花椰菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		6.0	2.5	1.5	3.0	0	780	
		白米、紫米	鯉魚排	大黑豆干、豬肉角、紅蘿蔔	綠花椰菜、黃椒	玉米、殼蛋、蔥、龍骨									
19	三	糙米飯	麵輪燒肉	什錦炒蘿蔔糕	炒佛手瓜	履歷蔬菜	番茄豆腐湯	豆奶	6.3	2.2	2.0	2.8	0	782	
		白米、糙米	豬肉角、麵輪、木耳	高麗菜、蘿蔔糕、紅蘿蔔	佛手瓜、紅椒	番茄、豆腐、龍骨									
20	四	白飯	滷雞排*1	白醬洋芋	炒鮮筍	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.3	2.1	1.5	2.7	1	818	
		白米	雞排	洋芋、豬絞肉、洋葱、三色豆	筍、紅蘿蔔	海帶芽、洋葱、味噌									
21	五	胚芽飯	蒜泥豆芽	結菜九片	日式醬油粉絲	履歷蔬菜	鮮菇湯	芋頭包	6.5	2.0	1.9	2.8	0	779	
		白米、胚芽	綠豆芽、豬肉片、洋葱、小黃瓜	結頭菜、貢丸、紅蘿蔔	粉絲、木耳、蔥	金針菇、香菇、紅蘿蔔、龍骨									
24	一	白飯	梅干扣肉	南瓜燜菇	鮮炒扁蒲	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.2	1.7	2.9	1	853	
		白米	豬肉角、豬腳、筍、梅乾菜	南瓜、香菇、毛豆	扁蒲、紅蘿蔔	綠豆、薏仁									
25	二	味噌炒烏龍	滷翅小腿*2	蔬炒白菜	薑絲藻唇片	有機蔬菜	黃瓜湯		5.8	2.5	2.0	3.0	0	779	
		烏龍麵、豬肉絲、三色豆、黃豆芽	翅小腿	大白菜、豬肉片、番茄	藻唇片、薑	大黃瓜、香菇、龍骨									
26	三	黑芝麻飯	糖醋凍腐	冬瓜肉燥	紅絲絲瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	牛奶麵包	6.0	2.2	1.8	2.7	0	752	
		白米、黑芝麻	凍豆腐、鯉魚丁、小黃瓜、紅椒	冬瓜、豬絞肉、蔥	絲瓜、紅蘿蔔	玉米、金針菇、龍骨									
27	四	麥片飯	炸雞翅*1	蒸蛋	彩繪花椰	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.3	2.5	1.5	2.9	1	857	
		白米、麥片	雞翅	液蛋	綠花椰菜、黃椒、紅椒	米粉、芋頭、芹菜									
		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6/19(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6月素食菜單														用餐天數18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	油類	水果	熱量						
3	一	薏仁飯	蠔油豆腐	木須寬粉	鮑菇扁蒲	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.5	2.2	2.0	2.7	1	852						
		白米, 薏仁	豆腐, 茄子, 香菇	寬粉, 素肉絲, 芹菜, 木耳	扁蒲, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	冬瓜, 枸杞														
4	二	●油飯	紅燒香竹卷	玉米乾丁	炒高麗菜	有機蔬菜	鮮蔬雙芽湯		6.4	2.5	1.7	3.1	0	818						
		白米, 尖糯米, 素肉絲, 乾香菇, 花生	香竹卷, 馬鈴薯	玉米, 豆乾丁, 小黃瓜	高麗菜, 紅蘿蔔	黃豆芽, 海帶芽														
5	三	蕎麥飯	茄汁豆雞	白菜滷	木須佛手瓜	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯		5.8	2.4	2.0	2.7	0	758						
		白米, 蕎麥	豆雞, 番茄, 杏鮑菇	大白菜, 角螺, 紅蘿蔔, 香菇	佛手瓜, 木耳	榨菜, 素肉絲														
6	四	五穀飯	味噌醬豆腸	家常燒油腐	絲瓜豆簽	履歷蔬菜	紫菜針菇湯	水果	5.8	2.5	1.9	2.8	1	827						
		白米, 五穀米	豆腸, 杏鮑菇, 海帶結	油豆腐, 木耳, 毛豆	絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔	紫菜, 金針菇														
7	五	白飯	壽喜燒豆包	●香烤南瓜	紅絲花椰菜	履歷蔬菜	竹筍湯	豆沙包	6.3	2.3	1.7	2.8	0	782						
		白米	豆包, 金針菇, 筍絲	南瓜, 烤麩, 腰果	綠花椰菜, 紅蘿蔔	竹筍, 香菇														
11	二	白飯	三杯素肚	紅蘿蔔炒腐皮絲	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.3	1.7	2.6	0	787						
		白米	素肚, 結頭菜, 九層塔	紅蘿蔔, 腐皮, 地瓜	海茸, 九層塔	粉圓, 冬瓜磚														
12	三	燕麥飯	洋芋花干	髮菜鮮筍煲	炒敏豆	履歷蔬菜	山藥蔬菜湯	藍莓夾心麵包	6.4	2.3	1.9	2.8	0	794						
		白米, 燕麥	蘭花干, 洋芋, 紅蘿蔔	筍, 素魚羹, 紅蘿蔔, 髮菜	敏豆, 玉米, 杏鮑菇	高麗菜, 山藥, 紅蘿蔔														
13	四	酢醬麵	香菇海苔燒	豆芽炒豆乾	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.8	2.5	2.0	3.0	1	839						
		油麵, 豆乾丁, 高麗菜, 香菇	香菇海苔燒	綠豆芽, 豆乾片, 芹菜	大黃瓜, 紅蘿蔔	金針菇, 木耳, 紅蘿蔔														
14	五	黑芝麻飯	醬炒豆雞	玉米豆腐	香菇白菜	履歷蔬菜	南瓜湯		6.2	2.4	1.6	2.8	0	780						
		白米, 黑芝麻	豆雞, 素腰花, 青椒	豆腐, 玉米, 紅蘿蔔	大白菜, 香菇	南瓜, 栗子, 紅蘿蔔														
17	一	海苔香鬆飯	泰式風味豆腸	家常干絲	脆炒黃瓜	履歷蔬菜	絲瓜針菇湯	水果	5.8	2.4	1.7	2.8	1	815						
		白米, 海苔香鬆	豆腸, 青木瓜, 番茄	豆干絲, 木耳, 紅椒	小黃瓜, 紅蘿蔔, 素火腿	絲瓜, 金針菇														
18	二	紫米飯	照燒素雞丁	滷黑干	炒花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯		6.1	2.5	1.8	2.8	0	786						
		白米, 紫米	素雞丁, 南瓜, 毛豆	大黑豆干, 紅蘿蔔, 香菇	綠花椰菜, 黃椒	玉米, 紅蘿蔔, 豆漿														
19	三	糙米飯	塔香素肚	什錦素蘿蔔糕	炒佛手瓜	履歷蔬菜	番茄豆腐湯	豆奶	6.3	2.4	2.0	2.7	0	793						
		白米, 糙米	素肚, 杏鮑菇, 木耳, 九層塔	高麗菜, 素蘿蔔糕, 紅蘿蔔	佛手瓜, 紅椒	番茄, 豆腐, 腐皮														
20	四	白飯	梅香花干	洋芋凍豆腐	炒鮮筍	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.3	2.3	1.5	2.8	1	837						
		白米	蘭花干, 木耳, 梅醬	洋芋, 凍豆腐, 三色豆	筍, 紅蘿蔔	海帶芽, 味噌														
21	五	胚芽飯	油腐麵輪	結菜素丸	日式醬油粉絲	履歷蔬菜	鮮菇湯	芋頭包	6.5	2.3	1.5	2.9	0	796						
		白米, 胚芽	油豆腐, 麵輪, 海帶結	結頭菜, 素丸, 紅蘿蔔	粉絲, 木耳, 芹菜	金針菇, 香菇, 紅蘿蔔														
24	一	白飯	梅干麵腸	南瓜燜菇	鮮炒扁蒲	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	2.4	1.7	2.7	1	859						
		白米	麵腸, 筍, 梅乾菜	南瓜, 百頁豆腐, 香菇, 毛豆	扁蒲, 紅蘿蔔	綠豆, 薏仁														
25	二	味噌炒烏龍	蜜汁豆包	蔬炒白菜	薑絲藻唇片	有機蔬菜	黃瓜湯		6.0	2.5	2.0	3.0	0	793						
		烏龍麵, 素絞肉, 三色豆, 黃豆芽, 味噌	豆包, 地瓜	大白菜, 素肚, 番茄	藻唇片, 薑	大黃瓜, 香菇														
26	三	黑芝麻飯	糖醋凍腐	冬瓜乾丁	紅絲絲瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	蜂蜜麵包	6.0	2.4	2.0	2.7	0	772						
		白米, 黑芝麻	凍豆腐, 小黃瓜, 紅椒	冬瓜, 豆乾丁	絲瓜, 紅蘿蔔	玉米, 金針菇														
27	四	麥片飯	和風豆腐	四喜烤麩	彩繪花椰	履歷蔬菜	米粉湯	水果	6.3	2.3	2.0	3.0	1	859						
		白米, 麥片	豆腐, 杏鮑菇, 玉米, 海苔絲	筍, 烤麩, 木耳, 小黃瓜	綠花椰菜, 黃椒, 紅椒	米粉, 芋頭, 芹菜														
		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6/19(三)發放。以上成分分析不包含點心。