

新北市板橋國民中學-112年12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	糙米飯		●打拋杏鮑菇		金針豆腐		清炒白菜		履歷蔬菜	玉米海芽湯		蜂蜜麵包	5.8	2.3	2.0	2.8	0	755		
		白米, 糙米		杏鮑菇, 雞肉, 番茄, 九層塔, 魚露		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 蔥		大白菜, 木耳			玉米, 海帶芽, 龍骨										
4	一	五穀飯		蔥爆肉柳		日式蒸蛋		香菇扁蒲		履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯		水果	5.8	2.4	1.8	2.7	1	813		
		白米, 五穀米		豬肉柳, 洋蔥, 蔥		殼蛋		扁蒲, 紅蘿蔔, 香菇			白蘿蔔, 芹菜, 龍骨										
5	二	蘑菇鐵板麵		蜜汁翅小腿*2		滷大黑豆干		韭香銀芽		有機蔬菜	山藥洋芋湯			6.3	2.6	1.9	3.0	0	819		
		油麵, 豬絞肉, 蘑菇, 三色豆		翅小腿		大黑豆干, 海帶結, 紅蘿蔔		綠豆芽, 韭菜			洋芋, 山藥, 龍骨										
6	三	薏仁飯		糖醋魚丁		蠔油冬瓜		彩椒花椰		履歷蔬菜	味噌湯			5.7	2.5	2.0	3.0	0	772		
		白米, 薏仁		水鯊魚丁, 洋蔥, 青椒, 黃椒		冬瓜, 豬肉片, 香菇		花椰菜, 紅椒			豆腐, 洋蔥, 味噌										
7	四	黑芝麻飯		咖哩豬排*1		酸菜凍豆腐		紅絲高麗		履歷蔬菜	綠豆湯		水果	6.3	2.3	1.7	2.8	1	842		
		白米, 黑芝麻		豬排		凍豆腐, 木耳, 酸菜, 毛豆		高麗菜, 紅蘿蔔			綠豆										
8	五	白飯		三杯結頭		滷大白菜		海帶三絲		履歷蔬菜	玉米濃湯		奶皇包	6.0	2.3	2.0	2.7	0	764		
		白米		結頭菜, 雞肉, 九層塔		大白菜, 豬肉絲, 麵輪, 紅蘿蔔		海帶絲, 黃豆芽, 小黃瓜			玉米, 紅蘿蔔, 奶粉										
9	六	校慶特餐																			
		紅醬筆管麵		炸雞腿*1		炸物拼盤		清炒花椰		履歷蔬菜	黑糖珍珠			6.7	2.4	1.5	3.2	0	831		
筆管麵, 豬絞肉, 玉米		雞腿		雞塊, 地瓜薯條		花椰菜, 紅蘿蔔		珍珠, 紅茶包, 奶粉													
12	二	胚芽飯		醬燒魚排*1		紅燒洋芋		蒜味黃瓜		有機蔬菜	酸辣湯			6.0	2.3	1.8	3.0	0	773		
		白米, 胚芽米		鮭魚排		洋芋, 豬肉角, 番茄		大黃瓜, 香菇, 蒜			金針菇, 紅蘿蔔, 木耳										
13	三	白飯		照燒洋蔥		南瓜油腐		蘿蔔佃煮		履歷蔬菜	米粉湯		草莓夾心麵包	6.6	2.5	2.0	2.7	0	821		
		白米		洋蔥, 豬肉片, 香菇, 白芝麻		南瓜, 油豆腐, 蔥		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 杏鮑菇			米粉, 芋頭, 芹菜										
14	四	滷肉飯		京醬炒雞		匈牙利粉絲		枸杞冬瓜		履歷蔬菜	青菜蛋花湯		水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1	883		
		白米, 豬絞肉, 香菇		雞肉, 杏鮑菇, 青椒		粉絲, 高麗菜, 蔥, 木耳		冬瓜, 薑, 枸杞			青菜, 殼蛋, 龍骨										
15	五	蕎麥飯		粉蒸肉		小瓜黑輪		彩繪花椰		履歷蔬菜	結頭湯			6.3	2.3	1.8	2.7	0	780		
		白米, 蕎麥		豬肉角, 地瓜		小黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔		花椰菜, 紅椒, 黃椒			結頭菜, 龍骨										
18	一	海苔香鬆飯		蔥油雞排*1		彩繪玉米		塔香海茸		履歷蔬菜	黃瓜湯		水果	5.8	2.5	1.9	3.1	1	841		
		白米, 海苔香鬆		雞排, 蔥		玉米, 豬絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔		海茸, 九層塔			大黃瓜, 龍骨										
19	二	紫米飯		咖哩豬		和風燉蘿蔔		木須高麗		有機蔬菜	紅豆湯圓			6.6	2.5	2.0	2.8	0	826		
		白米, 紫米		豬肉角, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 凍豆腐, 彩椒		高麗菜, 木耳			紅豆, 湯圓										
20	三	黑芝麻飯		橙汁雞丁		菜脯乾丁		鐵板針菇		履歷蔬菜	味噌海芽湯			5.5	2.5	1.8	3.0	0	753		
		白米, 黑芝麻		雞肉, 洋蔥, 小黃瓜		豆乾丁, 豬絞肉, 菜脯		金針菇, 黃豆芽, 芹菜			海帶芽, 洋蔥, 味噌										
21	四	白飯		古早味豬排*1		客家燜筍		彩繪結頭		履歷蔬菜	大滷湯		水果	5.5	2.6	1.8	2.8	1	811		
		白米		豬排		筍, 豬肉絲, 香菇		結頭菜, 紅蘿蔔			豆腐, 紅蘿蔔, 木耳										
22	五	麥片飯		黃金泡菜白菜		紅燒腐皮		清燉冬瓜		履歷蔬菜	肉羹麵線		芋泥包	6.3	2.4	2.0	2.8	0	797		
		白米, 麥片		大白菜, 雞肉, 黃金泡菜, 年糕		腐皮, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳		冬瓜, 紅椒			麵線, 肉羹, 芹菜										
25	一	聖誕特餐																			
		蘑菇鐵板麵		迷迭香雞翅*1		炸雞塊*2		炸薯條		履歷蔬菜	玉米蛋花湯		水果	6.0	2.4	1.8	2.8	1	831		
		油麵, 豬絞肉, 蘑菇, 三色豆		雞翅, 迷迭香		雞塊		地瓜薯條			花椰菜, 紅蘿蔔									玉米, 殼蛋, 龍骨	
26	二	白飯		茄汁燉肉		綜合滷味		鮮蔬寬粉		有機蔬菜	青瓜湯										6.5
		白米		豬肉角, 番茄, 玉米		四分乾, 海帶結, 杏鮑菇, 蔥		寬粉, 小黃瓜, 洋蔥, 木耳			青木瓜, 龍骨										
27	三	紅藜小米飯		花雕白蘿蔔		紅燒油豆腐		醬炒敏豆		履歷蔬菜	南瓜濃湯		菠蘿麵包	5.9	2.3	2.0	2.7	0	757		
		白米, 小米, 紅藜麥		白蘿蔔, 雞肉, 木耳, 花雕酒		油豆腐, 豆薯, 三色豆		敏豆, 豬絞肉, 豆豉			南瓜, 紅蘿蔔, 奶粉										
28	四	薏仁飯		蝦排*1		沙茶高麗		鮮姑黃瓜		履歷蔬菜	酸辣湯		水果	5.5	2.5	1.9	3.0	1	815		
		白米, 薏仁		蝦排		高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔		大黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔			豆腐, 紅蘿蔔, 木耳										
29	五	燕麥飯		家常滷肉		韓式黃芽炒甜條		脆炒白菜		履歷蔬菜	髮菜羹湯		豆奶	6.1	2.3	2.0	2.8	0	776		
		白米, 燕麥		豬肉角, 結頭菜, 紅蘿蔔, 蔥		黃豆芽, 甜不辣, 洋蔥, 韭菜		大白菜, 木耳, 彩椒			髮菜, 金針菇, 紅蘿蔔										
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12/29(五)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年12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	糙米飯	泰式素雞丁	金針豆腐		清炒白菜		履歷蔬菜	玉米海芽湯	蜂蜜麵包	5.8	2.4	1.8	2.6	0	748
		白米, 糙米	素雞丁, 青木瓜, 番茄, 九層塔	豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔		大白菜, 木耳			玉米, 海帶芽							
4	一	五穀飯	蠔油油腐	小瓜腐皮		香菇扁蒲		履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.0	2.5	1.9	2.6	1	832
		白米, 五穀米	油豆腐, 青椒, 香菇	小黃瓜, 腐皮, 玉米		扁蒲, 紅蘿蔔, 香菇			白蘿蔔, 芹菜							
5	二	蘑菇鐵板麵	海苔香菇燒	滷大黑豆干		脆炒銀芽		履歷蔬菜	山藥洋芋湯		5.5	2.5	2.0	3.0	0	758
		油麵, 素絞肉, 蘑菇, 三色豆	海苔香菇燒	大黑豆干, 海帶結, 紅蘿蔔		綠豆芽, 芹菜			洋芋, 山藥							
6	三	薏仁飯	糖醋素肚	蠔油冬瓜		彩椒花椰		履歷蔬菜	味噌湯		5.8	2.5	1.8	2.8	0	765
		白米, 薏仁	素肚, 玉米粒, 青椒	冬瓜, 素肉片, 香菇		花椰菜, 紅椒			豆腐, 金針菇, 味噌							
7	四	黑芝麻飯	紅糟麵腸	酸菜凍豆腐		紅絲高麗		有機蔬菜	綠豆湯	水果	6.5	2.4	2.0	2.8	1	871
		白米, 黑芝麻	麵腸, 小黃瓜, 黃椒	凍豆腐, 木耳, 酸菜, 毛豆		高麗菜, 紅蘿蔔			綠豆							
8	五	白飯	三杯豆雞	滷大白菜		海帶三絲		履歷蔬菜	玉米濃湯	紅豆包	6.0	2.5	2.0	2.5	0	770
		白米	豆雞, 結頭菜, 九層塔	大白菜, 素肉絲, 麵輪, 紅蘿蔔		海帶絲, 黃豆芽, 芹菜			玉米, 紅蘿蔔, 豆漿							
9	六	校慶特餐						履歷蔬菜	黑糖珍珠		6.6	2.3	1.6	3.3	0	823
		紅醬筆管麵	炸素鹹酥雞	炸物拼盤		清炒花椰										
		筆管麵, 素絞肉, 玉米	素鹹酥雞	百頁豆腐, 四季豆, 地瓜薯條		花椰菜, 紅蘿蔔										
12	二	胚芽飯	滷蘭花干	紅燒洋芋腐皮		菇香黃瓜		履歷蔬菜	酸辣湯		6.0	2.4	1.8	2.6	0	762
		白米, 胚芽米	蘭花干, 敏豆	洋芋, 腐皮, 番茄		大黃瓜, 香菇			金針菇, 紅蘿蔔, 木耳							
13	三	白飯	照燒素肚	南瓜油腐		蘿蔔佃煮		履歷蔬菜	米粉湯	草莓夾心麵包	6.7	2.4	1.9	2.6	0	814
		白米	素肚, 香菇, 白芝麻	南瓜, 油豆腐, 毛豆		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 杏鮑菇			米粉, 芋頭, 芹菜							
14	四	素肉燥飯	京醬豆乾	匈牙利粉絲		枸杞冬瓜		有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	6.5	2.6	1.9	2.9	1	888
		白米, 素絞肉, 香菇	四分乾, 杏鮑菇, 青椒	粉絲, 高麗菜, 木耳		冬瓜, 薑, 枸杞			青菜, 豆腐							
15	五	蕎麥飯	地瓜烤麩	小瓜麵輪		彩繪花椰		履歷蔬菜	結頭湯		5.8	2.3	1.8	2.9	0	754
		白米, 蕎麥	烤麩, 地瓜	小黃瓜, 麵輪, 紅蘿蔔		花椰菜, 紅椒, 黃椒			結頭菜, 香菇							
18	一	海苔香鬆飯	日式豆腐	彩繪玉米		塔香海茸		履歷蔬菜	黃瓜湯	水果	5.8	2.5	1.8	2.9	1	829
		白米, 海苔香鬆	豆腐, 大白菜, 茼蒿	玉米, 素絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔		海茸, 九層塔			大黃瓜, 角騾							
19	二	紫米飯	咖哩豆包	和風燉蘿蔔		木須高麗		履歷蔬菜	紅豆湯圓		5.8	2.4	1.8	2.6	0	748
		白米, 紫米	豆包, 洋芋, 芹菜	白蘿蔔, 凍豆腐, 紅蘿蔔		高麗菜, 木耳			紅豆, 湯圓							
20	三	黑芝麻飯	橙汁百頁	菜脯乾丁		鐵板針菇		履歷蔬菜	味噌海芽湯		5.5	2.3	1.9	2.7	0	727
		白米, 黑芝麻	百頁豆腐, 小黃瓜, 木耳	豆乾丁, 素絞肉, 菜脯		金針菇, 黃豆芽, 芹菜			海帶芽, 杏鮑菇, 味噌							
21	四	白飯	豆瓣麵腸	客家燜筍		彩繪結頭		有機蔬菜	大滷湯	水果	5.7	2.4	1.8	2.6	1	801
		白米	麵腸, 芋頭	筍, 素肉絲, 香菇		結頭菜, 紅蘿蔔			豆腐, 紅蘿蔔, 木耳							
22	五	麥片飯	韓式泡菜花干	紅燒腐皮		清燉冬瓜		履歷蔬菜	素肉羹麵線	芋泥包	6.4	2.6	1.8	2.7	0	810
		白米, 麥片	蘭花干, 大白菜, 韓式泡菜, 年糕	腐皮, 素肉片, 紅蘿蔔, 木耳		冬瓜, 紅椒			麵線, 素肉羹, 芹菜							
25	一	聖誕特餐						履歷蔬菜	玉米金針湯	水果	5.8	2.4	1.8	2.6	1	808
		蘑菇鐵板麵	蜜汁黑乾	炸百頁豆腐		炸薯條	炒花椰									
		油麵, 素絞肉, 蘑菇, 三色豆	大黑豆乾, 敏豆	百頁豆腐		地瓜薯條	花椰菜, 紅蘿蔔									
26	二	白飯	茄汁豆腐	綜合滷味		鮮蔬寬粉		履歷蔬菜	青瓜鮮蔬湯		6.7	2.4	1.7	2.6	0	809
		白米	豆腐, 番茄, 玉米	四分乾, 海帶結, 杏鮑菇		寬粉, 小黃瓜, 木耳			青木瓜, 紅蘿蔔, 香菇							
27	三	紅藜小米飯	古早味豆雞	紅燒油豆腐		醬炒敏豆		履歷蔬菜	南瓜鮑菇湯	菠蘿麵包	5.9	2.3	1.9	2.6	0	750
		白米, 小米, 紅藜麥	豆雞, 結頭菜, 木耳	油豆腐, 豆薯, 三色豆		敏豆, 豆豉			南瓜, 洋芋							
28	四	薏仁飯	麻油素肚	素沙茶高麗		鮮姑黃瓜		有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.5	2.0	2.8	1	809
		白米, 薏仁	素肚, 白蘿蔔	高麗菜, 素肉片, 紅蘿蔔		大黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔			豆腐, 紅蘿蔔, 木耳							
29	五	燕麥飯	什錦烤麩	韓式黃芽乾片		脆炒白菜		履歷蔬菜	髮菜羹湯	豆奶	5.9	2.4	2.0	2.7	0	765
		白米, 燕麥	烤麩, 地瓜, 木耳, 九層塔	黃豆芽, 豆乾片		大白菜, 木耳, 彩椒			髮菜, 金針菇, 紅蘿蔔							
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12/29(五)發放。以上成分分析不包含點心。