

新北市板橋國民中學-113年4月葷食菜單											用餐天數20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	全蛋雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜	油麵	水果	熱量	
1	一	胚芽飯	蠔油雞翅*1	日式蒸蛋	醬煮冬瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	6.2	2.4	1.7	2.7	1	838	
		白米,胚芽米	雞翅	液蛋	冬瓜,香菇,芹菜		玉米,金針菇,龍骨								
2	二	家常炒米苔目	油腐豬腳	菜脯炒蛋	清炒銀芽	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.6	1.9	3.1	0	837	
		米苔目,豬肉絲,大白菜,香菇,芹菜	豬腳,豬肉角,油豆腐	液蛋,菜脯	綠豆芽,木耳,紅蘿蔔		冬瓜茶磚,粉圓								
3	三	白飯	筍香燉肉	韓式冬粉	紅絲高麗	履歷蔬菜	絲瓜豆腐湯		6.7	2.6	1.8	2.8	0	835	
		白米	豬肉角,筍,香菇	韓式冬粉,雞肉絲,黃豆芽	高麗菜,紅蘿蔔		絲瓜,豆腐,龍骨								
8	一	黑芝麻飯	●泰式打拋肉片	家常干絲	▲蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.4	2.4	1.8	2.6	1	850	
		白米,黑芝麻	豬肉片,青木瓜,番茄,魚露	豆干絲,洋蔥,韭菜	白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪		黃豆芽,味噌								
9	二	白飯	滷翅小腿*2	洋芋肉末	黃瓜針菇	有機蔬菜	海芽蛋花湯		6.5	2.5	1.7	2.7	0	807	
		白米	翅小腿	洋芋,豬絞肉,三色豆	大黃瓜,金針菇		海帶芽,蝦蛋,龍骨								
10	三	薏仁飯	蔥爆銀芽	蠔油豆腐煲	鮑菇結頭	履歷蔬菜	米粉湯	奶皇包	6.5	2.4	2.0	2.7	0	807	
		白米,薏仁	綠豆芽,豬肉柳,蔥	豆腐,筍,木耳	結頭菜,杏鮑菇,紅蘿蔔		米粉,芋頭,芹菜								
11	四	照燒炒烏龍	醬滷豬排*1	乾鍋高麗	彩椒花椰	履歷蔬菜	番茄腐皮湯	水果	6.0	2.6	2.0	3.0	1	860	
		烏龍麵,豬絞肉,洋蔥,木耳,玉米,紅蘿蔔	豬排	高麗菜,豬肉片,紅蘿蔔	綠花椰菜,紅椒		番茄,腐皮,金針菇								
12	五	小米飯	壽喜燒雞	燉冬瓜	木須炒筍	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.4	2.3	2.0	2.9	0	801	
		白米,小米	雞丁,洋蔥,金針菇	冬瓜,豬肉角,毛豆	筍,木耳,紅蘿蔔		南瓜,洋芋,奶粉								
15	一	麥片飯	★炸魚排*1	▲醬爆滷味	芋香白菜	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.2	2.5	1.8	2.7	1	848	
		白米,麥片	鯷魚排	油豆腐,貢丸,香菇	大白菜,芋頭,紅蘿蔔		山粉圓,黑糖								
16	二	海苔香鬆飯	蔥油豬排*1	豆乾小炒	絲瓜豆簽	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.0	2.5	2.1	2.8	0	786	
		白米,海苔香鬆	豬排,蔥	豆乾片,洋蔥,小黃瓜	絲瓜,豆簽		白蘿蔔,芹菜								
17	三	糙米飯	梅汁燒雞	彩繪玉米	炒敏豆	履歷蔬菜	酸辣湯		6.3	2.4	2.0	2.9	0	802	
		白米,糙米	雞丁,豆薯,梅醬	玉米,洋蔥,小黃瓜	敏豆,杏鮑菇,紅椒		豆腐,紅蘿蔔,木耳								
18	四	白飯	古早味燉肉	清炒筍片	炒花椰菜	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	6.0	2.4	2.1	2.7	1	834	
		白米	豬肉角,結頭菜,紅蘿蔔,香菇	竹筍,豬肉絲,紅蘿蔔	花椰菜,木耳		紫菜,蝦蛋,龍骨								
19	五	蕎麥飯	泡菜燒白菜	●宮保乾丁	針菇海絲	履歷蔬菜	冬瓜湯	草莓夾心麵包	6.5	2.3	1.9	3.0	0	810	
		白米,蕎麥	大白菜,雞丁,黃金泡菜,年糕	豆乾丁,豬絞肉,花生,紅椒	海帶絲,金針菇		冬瓜,洋蔥仁,龍骨								
22	一	白飯	蔥油雞排*1	絲瓜豆皮	木須高麗	履歷蔬菜	玉米海芽湯	水果	6.2	2.4	1.9	2.7	1	843	
		白米	雞排,蔥	絲瓜,角螺,枸杞	高麗菜,木耳,豬肉片		玉米,海帶芽,龍骨								
23	二	滷肉飯	凍腐魚丁	炒扁蒲	燉南瓜	有機蔬菜	▲結頭魚丸湯		6.5	2.5	1.8	2.9	0	818	
		白米,豬絞肉,香菇	鯷魚丁,大白菜,凍豆腐,木耳,蔥	扁蒲,豬肉絲,秀珍菇,紅蘿蔔	南瓜,地瓜,薑,毛豆		結頭菜,魚丸,芹菜								
24	三	燕麥飯	燒烤洋芋	滷大黑豆乾	炒扁蒲	履歷蔬菜	竹筍湯	紅豆包	6.5	2.3	1.7	2.7	0	792	
		白米,燕麥	洋芋,豬肉片,紅椒,燒烤醬	大黑豆乾,杏鮑菇,三色豆	扁蒲,紅蘿蔔		竹筍,龍骨								
25	四	黑芝麻飯	義式雞腿*1	▲茄汁甜條	清炒花椰	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.2	2.3	1.7	3.0	1	844	
		白米,黑芝麻	雞腿,義大利香料	小黃瓜,甜不辣,洋蔥	綠花椰菜,紅蘿蔔		豆腐,味噌								
26	五	薏仁飯	腐乳炒雞	南瓜肉醬	鮮蔬粉絲	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯	豆奶	6.7	2.5	1.7	2.9	0	830	
		白米,薏仁	雞丁,洋蔥,杏鮑菇,青椒,豆腐乳	南瓜,豬絞肉,蔥	粉絲,大白菜,紅蘿蔔,香菇		大黃瓜,香菇,龍骨								
29	一	白飯	京醬豬排*1	麻婆豆腐	蒜香蒲瓜	履歷蔬菜	韓式黃芽湯	水果	6.0	2.6	1.6	2.8	1	841	
		白米	豬排	豆腐,豬絞肉,紅蘿蔔	蒲瓜,金針菇		黃豆芽,海帶芽,龍骨								
30	二	紫米飯	義式燉雞	白菜年糕	塔香海茸	有機蔬菜	洋芋濃湯		6.5	2.5	2.0	2.7	0	814	
		白米,紫米	雞丁,洋蔥,番茄,青椒,義大利香料,月桂葉	大白菜,豬肉絲,年糕,木耳,紅蘿蔔	海茸,九層塔		洋芋,紅蘿蔔,奶粉								
		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4/26(五)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-113年4月素食菜單														用餐天數20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	一	胚芽飯	蘿蔔黑乾	洋芋素肉絲	菇香冬瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	6.2	2.3	1.7	2.9	1	840					
		白米, 胚芽米	大黑豆乾, 白蘿蔔, 杏鮑菇	洋芋, 素肉絲, 紅蘿蔔	冬瓜, 香菇, 芹菜	玉米, 金針菇													
2	二	家常炒米苔目	菜脯炒花干	香滷油腐	清炒銀芽	有機蔬菜	冬瓜粉圓		6.5	2.6	1.9	3.2	0	842					
		米苔目, 素肉絲, 大白菜, 香菇, 芹菜	蘭花干, 菜脯	油豆腐, 結頭菜, 海帶結	綠豆芽, 木耳, 紅蘿蔔	冬瓜茶磚, 粉圓													
3	三	白飯	豆雞炒筍	韓式冬粉	紅絲高麗	履歷蔬菜	絲瓜豆腐湯		6.7	2.5	1.8	2.8	0	828					
		白米	豆雞, 筍, 香菇	韓式冬粉, 素火腿, 黃豆芽	高麗菜, 紅蘿蔔	絲瓜, 豆腐													
8	一	黑芝麻飯	泰式風味麵腸	家常干絲	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.4	2.4	1.8	2.7	1	855					
		白米, 黑芝麻	麵腸, 青木瓜, 番茄	豆干絲, 小黃瓜, 木耳	白蘿蔔, 紅蘿蔔	黃豆芽, 杏鮑菇, 味噌													
9	二	白飯	紅燒豆乾	洋芋角螺	黃瓜針菇	有機蔬菜	海芽湯		6.5	2.3	1.7	2.8	0	796					
		白米	四分乾, 香菇, 芹菜	洋芋, 角螺, 三色豆	大黃瓜, 金針菇	海帶芽, 杏鮑菇													
10	三	薏仁飯	蠔油花干	鮮蔬豆腐煲	鮑菇結頭	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.5	2.4	2.0	2.9	0	816					
		白米, 薏仁	蘭花干, 綠豆芽, 青椒	豆腐, 茼蒿, 木耳, 味噌	結頭菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	米粉, 芋頭, 芹菜													
11	四	照燒炒烏龍	香菇海苔燒	乾鍋高麗	彩椒花椰	履歷蔬菜	番茄腐皮湯	水果	6.0	2.6	2.0	3.2	1	869					
		烏龍麵, 素肉絲, 木耳, 玉米, 紅蘿蔔	香菇海苔燒	高麗菜, 麵腸, 紅蘿蔔	綠花椰菜, 紅椒	番茄, 腐皮, 金針菇													
12	五	小米飯	壽喜燒油腐	燉冬瓜	木須炒筍	履歷蔬菜	南瓜洋芋湯		6.6	2.5	2.0	2.8	0	826					
		白米, 小米	油豆腐, 金針菇, 杏鮑菇	冬瓜, 素肚, 玉米	筍, 木耳, 紅蘿蔔	南瓜, 洋芋													
15	一	麥片飯	四喜烤麩	▲醬爆滷味	芋香白菜	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.2	2.4	1.8	2.9	1	850					
		白米, 麥片	烤麩, 香菇, 紅蘿蔔, 毛豆	油豆腐, 素肉羹, 紅蘿蔔	大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔	山粉圓, 黑糖													
16	二	海苔香鬆飯	洋芋豆腸	豆乾小炒	絲瓜豆簽	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.3	2.5	2.1	2.9	0	812					
		白米, 海苔香鬆	豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔	豆乾片, 小黃瓜, 木耳	絲瓜, 豆簽	白蘿蔔, 芹菜													
17	三	糙米飯	梅汁素雞丁	彩繪玉米	炒敏豆	履歷蔬菜	酸辣湯		6.3	2.6	2.0	2.9	0	817					
		白米, 糙米	素雞丁, 豆薯, 梅醬	玉米, 大黑豆乾, 小黃瓜	敏豆, 杏鮑菇, 紅椒	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳													
18	四	白飯	古早味豆雞	清炒筍片	炒花椰菜	履歷蔬菜	紫菜玉米湯	水果	6.2	2.3	2.1	2.7	1	841					
		白米	豆雞, 結頭菜, 梅乾菜	竹筍, 麵輪, 紅蘿蔔	花椰菜, 木耳	紫菜, 玉米													
19	五	蕎麥飯	泡菜豆包	●宮保乾丁	針菇海絲	履歷蔬菜	冬瓜湯	草莓夾心麵包	6.5	2.4	1.9	3.0	0	818					
		白米, 蕎麥	豆包, 大白菜, 素泡菜, 年糕	豆乾丁, 花生, 紅椒	海帶絲, 金針菇	冬瓜, 洋蔥仁													
22	一	白飯	照燒香竹卷	絲瓜豆皮	木須高麗	履歷蔬菜	玉米海芽湯	水果	6.2	2.4	1.9	2.8	1	848					
		白米	香竹卷, 金針菇, 青椒	絲瓜, 角螺, 枸杞	高麗菜, 木耳	玉米, 海帶芽													
23	二	素肉燥飯	白菜凍腐	炒扁蒲	燉南瓜	有機蔬菜	▲結頭素丸湯		6.3	2.5	1.8	3.1	0	813					
		白米, 素絞肉, 麵輪, 香菇	凍豆腐, 大白菜, 木耳	扁蒲, 豆干片, 秀珍菇, 紅蘿蔔	南瓜, 地瓜, 薑, 毛豆	結頭菜, 素丸子, 芹菜													
24	三	燕麥飯	乾煸麵腸	滷大黑豆乾	炒扁蒲	履歷蔬菜	竹筍湯	紅豆包	6.5	2.5	1.7	2.9	0	816					
		白米, 燕麥	麵腸, 洋芋, 紅椒	大黑豆乾, 杏鮑菇, 三色豆	扁蒲, 紅蘿蔔	竹筍, 香菇													
25	四	黑芝麻飯	醬爆豆乾	▲茄汁素甜條	清炒花椰	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.0	2.4	1.7	2.8	1	829					
		白米, 黑芝麻	四分乾, 茄子, 九層塔	小黃瓜, 素甜不辣, 番茄	綠花椰菜, 紅蘿蔔	豆腐, 味噌													
26	五	薏仁飯	腐乳素肚	南瓜烤麩	鮮蔬粉絲	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯	豆奶	6.7	2.3	1.7	2.8	0	810					
		白米, 薏仁	素肚, 杏鮑菇, 青椒, 豆腐乳	南瓜, 烤麩, 芹菜	粉絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇	大黃瓜, 香菇													
29	一	白飯	酸菜麵腸	洋芋凍豆腐	蒲瓜針菇	履歷蔬菜	大滷湯	水果	6.3	2.5	1.6	2.8	1	855					
		白米	麵腸, 酸菜	凍豆腐, 洋芋	蒲瓜, 金針菇	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳													
30	二	紫米飯	紅糟豆包	白菜年糕	塔香海茸	有機蔬菜	義式洋芋鮮蔬湯		6.5	2.3	2.0	2.9	0	808					
		白米, 紫米	豆包, 小黃瓜, 玉米	大白菜, 素肉絲, 年糕, 木耳, 紅蘿蔔	海茸, 九層塔	洋芋, 紅蘿蔔, 番茄, 迷迭香料													
		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4/26(五)發放。以上成分分析不包含點心。