

新北市板橋國民中學-112年11月葷食菜單											用餐天數22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	三	糙米飯	●蜜汁雞丁	紅燒冬瓜	酸甜青瓜	履歷蔬菜	白菜九片湯		5.5	2.5	2.1	3.1	0	765	
		白米, 糙米	雞肉, 洋蔥, 腰果	冬瓜, 肉片, 毛豆	青木瓜, 木耳, 番茄	大白菜, 貢丸, 紅蘿蔔									
2	四	燕麥飯	咖哩豬排*1	義式炒洋芋	香菇高麗	履歷蔬菜	味噌脆薯湯	水果	6.0	2.3	1.8	2.5	1	810	
		白米, 燕麥	豬排	洋芋, 豬絞肉, 三色豆, 義式香料	高麗菜, 香菇, 紅椒	豆薯, 海帶芽									
3	五	白飯	匈牙利鮑菇年糕	南瓜豆腐	小瓜金針	履歷蔬菜	結頭湯	特濃牛奶麵包	6.2	2.0	2.0	2.5	0	747	
		白米	杏鮑菇, 雞肉, 年糕	南瓜, 豆腐, 蔥	小黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	結頭菜, 龍骨									
6	一	薏仁飯	檸香雞翅*1	紅沙蒸蛋	蒜炒扁蒲	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.7	2.4	1.8	2.7	1	806	
		白米, 薏仁	雞翅, 檸檬汁	焢蛋, 紅蘿蔔	扁蒲, 蒜	玉米, 紅蘿蔔, 奶粉									
7	二	沙茶肉絲炒麵	金針菇魚丁	脆炒高麗	薑絲藻唇片	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		5.8	2.6	1.9	2.9	0	779	
		油麵, 豬肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 香菇	水鯊魚丁, 豆腐, 金針菇, 蔥	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔	藻唇片, 薑絲	冬瓜磚, 山粉圓									
8	三	黑芝麻飯	醬燒燉蘿蔔	白菜魚羹煲	燒南瓜	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯	黑糖小饅頭*2	6.4	2.0	1.9	2.5	0	758	
		白米, 黑芝麻	白蘿蔔, 雞肉, 香菇	大白菜, 魚羹, 紅蘿蔔	南瓜, 玉米, 小黃瓜	青菜, 焢蛋									
9	四	白飯	蔥燒豬排*1	肉燥油腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.0	2.3	1.7	2.6	1	812	
		白米	豬排, 蔥	油豆腐, 絞肉, 三色豆	綠豆芽, 韭菜	洋蔥仁, 芡實, 淮山, 茯苓, 龍骨									
10	五	胚芽飯	壽喜燒雞	鮮蔬寬粉	雙色花椰	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		6.5	2.2	2.0	2.6	0	787	
		白米, 胚芽米	雞肉, 金針菇, 角螺	寬粉, 洋蔥, 小黃瓜, 木耳	綠白花椰菜, 紅蘿蔔	榨菜, 豬肉絲									
13	一	燕麥飯	義式紅醬豬	豆乾小炒	鮮菇黃瓜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.8	2.5	1.9	2.6	1	818	
		白米, 燕麥	豬肉角, 洋芋, 番茄, 義式香料	豆乾片, 紅蘿蔔, 芹菜	大黃瓜, 香菇	白蘿蔔, 芹菜									
14	二	海苔香鬆飯	古早味雞腿*1	佛跳牆	燉結頭菜	有機蔬菜	酸辣湯		5.7	2.7	1.8	2.7	0	768	
		白米, 海苔香鬆	雞腿	大白菜, 豬肉角, 筍, 芋頭	結頭菜, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳									
15	三	五穀飯	孜然肉柳	銀芽腐皮	彩繪玉米	履歷蔬菜	高麗番茄湯		6.0	2.5	2.0	2.5	0	770	
		白米, 五穀米	豬肉柳, 洋蔥, 杏鮑菇	綠豆芽, 腐皮, 韭菜	玉米, 小黃瓜, 紅蘿蔔	高麗菜, 番茄, 龍骨									
16	四	麥片飯	花枝排*1	●泰式打拋乾丁	木須扁蒲	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	5.7	2.6	1.9	3.0	1	837	
		白米, 麥片	花枝排	豆乾丁, 豆薯, 番茄, 魚露	扁蒲, 木耳	冬瓜, 薏仁, 龍骨									
17	五	白飯	麻油燉杏鮑菇	地瓜燒肉片	鐵板金針	履歷蔬菜	麵線羹	藍莓夾心麵包	6.5	2.0	1.9	2.5	0	765	
		白米	杏鮑菇, 雞肉, 枸杞	地瓜, 豬肉片	金針菇, 黃豆芽, 紅椒	麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜									
20	一	糙米飯	醬燒魚排*1	關東煮	塔香海茸	履歷蔬菜	結頭排骨湯	水果	5.8	2.4	1.8	2.9	1	822	
		白米, 糙米	鮭魚排	油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 黑輪	海茸, 九層塔	結頭菜, 龍骨									
21	二	胚芽飯	黑干滷肉	南洋叻沙鍋	黃瓜炒豆皮	有機蔬菜	洋芋濃湯		5.8	2.7	1.9	2.6	0	773	
		白米, 胚芽	豬肉角, 大黑豆干, 紅蘿蔔	凍豆腐, 番茄, 咖哩, 椰奶, 香茅, 檸檬汁	大黃瓜, 角螺	洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉									
22	三	白飯	梅干燉筍	蘿蔔肉末	彩椒花椰	履歷蔬菜	玉米針菇湯	芝麻包	5.7	2.0	2.0	2.5	0	712	
		白米	筍, 豬肉角, 梅干菜	白蘿蔔, 豬絞肉, 毛豆	花椰菜, 紅椒	玉米, 金針菇, 龍骨									
23	四	青醬螺旋麵	滷雞排*1	彩繪乾片	芝香芋頭	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.2	2.5	1.7	2.8	1	850	
		螺旋麵, 豬絞肉, 洋蔥, 玉米	雞排	豆乾片, 紅蘿蔔, 香菇, 芹菜	芋頭, 地瓜, 白芝麻	海帶芽, 洋蔥									
24	五	紫米飯	糖醋豬肉	豆酥敏豆	清燉蒲瓜	履歷蔬菜	榨菜凍腐湯	豆奶	5.5	2.5	2.0	2.9	0	753	
		白米, 紫米	豬肉角, 洋蔥, 青椒, 黃椒	敏豆, 豬絞肉, 豆薯, 豆酥	蒲瓜, 香菇	榨菜, 凍豆腐, 龍骨									
27	一	紅藜小米飯	燒烤醬翅小腿*2	卡菲燉洋芋	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	6.0	2.6	1.8	2.5	1	833	
		白米, 紅藜, 小米	翅小腿	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉角	白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜, 豆腐, 龍骨									
28	二	●雞肉飯	紅燒豬排*1	●古早味滷味	炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.7	1.8	2.8	0	759	
		白米, 雞肉, 魚露	豬排	百頁豆腐, 鵪鶉, 花生	高麗菜, 紅蘿蔔	紫菜, 焢蛋, 龍骨									
29	三	薏仁飯	日式和風雞丁	海山醬油腐	木耳黃瓜	履歷蔬菜	大滷湯		5.7	2.5	2.0	2.5	0	749	
		白米, 薏仁	雞肉, 洋蔥, 玉米	油豆腐, 海帶結, 紅蘿蔔	大黃瓜, 木耳	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇									
30	四	白飯	蒜泥肉片	蠔油粉絲	炒花椰	履歷蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.7	2.2	1.8	2.7	1	861	
		白米	豬肉片, 洋蔥, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 蒜	粉絲, 蔥, 木耳	花椰菜, 黃椒	紅豆, 紫米									
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-Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於11/24(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11月素食菜單														用餐天數22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	三	糙米飯	●蜜汁烤麩	紅燒冬瓜素肉片	酸甜青瓜	履歷蔬菜	白菜九片湯		6.0	2.2	2.0	3.1	0	775			
		白米, 糙米	烤麩, 地瓜, 腰果	冬瓜, 素肉片, 毛豆	青木瓜, 木耳, 番茄	大白菜, 素丸, 紅蘿蔔											
2	四	燕麥飯	家常油豆腐	義式洋芋素肉絲	香菇高麗	履歷蔬菜	味噌脆薯湯	水果	6.0	2.0	1.8	2.5	1	788			
		白米, 燕麥	油豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	洋芋, 素絞肉, 義式香料	高麗菜, 香菇, 紅椒	豆薯, 海帶芽											
3	五	白飯	匈牙利紅椒麵腸	南瓜豆腐	小瓜金針	履歷蔬菜	鮮菇結頭湯	蜂蜜麵包	6.3	2.3	1.8	2.7	0	780			
		白米	麵腸, 年糕, 杏鮑菇	南瓜, 豆腐, 毛豆	小黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	結頭菜, 香菇											
6	一	薏仁飯	塔香豆包	酢醬乾丁	炒扁蒲	履歷蔬菜	玉米洋芋湯	水果	6.0	2.3	1.9	3.0	1	835			
		白米, 薏仁	豆包, 杏鮑菇, 九層塔	豆乾丁, 小黃瓜	扁蒲, 紅蘿蔔	玉米, 洋芋											
7	二	素沙茶肉絲炒麵	金針菇豆腐	高麗素肉片	薑絲藻唇片	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		6.1	2.4	2.0	3.0	0	792			
		油麵, 素肉絲, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 金針菇, 毛豆	高麗菜, 素肉片, 紅蘿蔔	藻唇片, 薑絲	冬瓜磚, 山粉圓											
8	三	黑芝麻飯	蘿蔔豆雞	白菜素羹煲	燒南瓜	履歷蔬菜	青菜鮮菇湯	黑糖小饅頭*2	6.4	2.4	1.7	2.5	0	783			
		白米, 黑芝麻	豆雞, 白蘿蔔, 香菇	大白菜, 素肉羹, 紅蘿蔔	南瓜, 玉米, 小黃瓜	青菜, 香菇											
9	四	白飯	蠔油豆干	素肉燥油腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.1	2.5	1.8	2.5	1	832			
		白米	四分乾, 玉米, 香菇	油豆腐, 素絞肉, 三色豆	綠豆芽, 芹菜	洋蔥仁, 芡實, 淮山, 茯苓											
10	五	胚芽飯	壽喜凍腐	鮮蔬寬粉	雙色花椰	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯		6.5	2.5	1.9	2.6	0	807			
		白米, 胚芽米	凍豆腐, 金針菇, 角螺	寬粉, 素絞肉, 小黃瓜, 木耳	綠白花椰菜, 紅蘿蔔	榨菜, 素肉絲											
13	一	燕麥飯	義式紅醬豆腸	豆乾小炒	鮮菇黃瓜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.7	2.4	2.0	2.7	1	811			
		白米, 燕麥	豆腸, 洋芋, 番茄, 義式香料	豆乾片, 紅蘿蔔, 芹菜	大黃瓜, 香菇	白蘿蔔, 芹菜											
14	二	海苔香鬆飯	紅麴麵腸	佛跳牆	燉結頭菜	有機蔬菜	酸辣湯		5.7	2.5	2.0	2.8	0	763			
		白米, 海苔香鬆	麵腸, 豆薯, 毛豆	大白菜, 素肉片, 筍, 芋頭	結頭菜, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳											
15	三	五穀飯	京醬蘭花干	銀芽腐皮	彩繪玉米	履歷蔬菜	高麗番茄湯		6.0	2.1	1.7	2.5	0	733			
		白米, 五穀米	蘭花干, 香菇	綠豆芽, 腐皮, 芹菜	玉米, 小黃瓜, 紅蘿蔔	高麗菜, 番茄											
16	四	麥片飯	香滷素肚	●泰式乾丁	木須扁蒲	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	5.8	2.4	1.9	2.6	1	811			
		白米, 麥片	素肚, 杏鮑菇, 紅椒	豆乾丁, 豆薯, 番茄, 敏豆	扁蒲, 木耳	冬瓜, 薏仁											
17	五	白飯	麻油凍豆腐	地瓜素肉片	鐵板金針	履歷蔬菜	麵線羹	藍莓夾心麵包	6.5	2.4	1.7	2.8	0	804			
		白米	凍豆腐, 白蘿蔔, 素腰花, 枸杞	地瓜, 素肉片	金針菇, 黃豆芽, 紅椒	麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜											
20	一	糙米飯	薑燒香竹卷	關東煮	塔香海茸	履歷蔬菜	結頭湯	水果	5.5	2.3	2.0	2.5	1	780			
		白米, 糙米	香竹卷, 蓮藕, 薑	油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 茼蒿	海茸, 九層塔	結頭菜, 芹菜											
21	二	胚芽飯	古早味黑干	南洋叻沙鍋	黃瓜炒豆皮	有機蔬菜	洋芋濃湯		5.7	2.7	1.8	2.6	0	764			
		白米, 胚芽	大黑豆干, 紅蘿蔔	凍豆腐, 番茄, 咖哩, 椰奶, 香茅, 檸檬汁	大黃瓜, 角螺	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿											
22	三	白飯	筍干豆雞	蘿蔔素肉末	彩椒花椰	履歷蔬菜	玉米針菇湯	芝麻包	5.7	2.3	2.0	2.5	0	734			
		白米	豆雞, 筍, 梅干菜	白蘿蔔, 素絞肉, 毛豆	花椰菜, 紅椒	玉米, 金針菇											
23	四	青醬螺旋麵	乾鍋素肚	彩繪乾片	芝香芋頭	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1	867			
		螺旋麵, 素絞肉, 玉米	素肚, 木耳, 青椒	豆乾片, 紅蘿蔔, 香菇, 芹菜	芋頭, 地瓜, 白芝麻	海帶芽, 紅蘿蔔											
24	五	紫米飯	糖醋烤麩	豆酥敏豆	清燉蒲瓜	履歷蔬菜	榨菜凍腐湯	豆奶	5.5	2.4	2.0	3.0	0	750			
		白米, 紫米	烤麩, 小黃瓜, 紅椒, 黃椒	敏豆, 素絞肉, 豆薯, 豆酥	蒲瓜, 香菇	榨菜, 凍豆腐											
27	一	紅藜小米飯	燒烤醬蘭花干	卡菲燉洋芋	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.5	1.8	2.6	1	816			
		白米, 紅藜, 小米	蘭花干, 香菇	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 腐皮	白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜, 豆腐											
28	二	素火腿炒飯	酸菜麵腸	●古早味滷味	炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜湯		5.5	2.5	1.8	2.9	0	748			
		白米, 素火腿, 玉米	麵腸, 酸菜, 木耳	百頁豆腐, 茼蒿, 三色豆, 花生	高麗菜, 紅蘿蔔	紫菜, 金針菇											
29	三	薏仁飯	台式滷黑豆干	海山醬油腐	木耳黃瓜	履歷蔬菜	大滷湯		5.8	2.5	1.9	2.5	0	754			
		白米, 薏仁	大黑豆干, 南瓜	油豆腐, 海帶結, 紅蘿蔔	大黃瓜, 木耳	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇											
30	四	白飯	韓式凍豆腐	蠔油粉絲	炒花椰	履歷蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.7	2.2	2.0	2.5	1	857			
		白米	凍豆腐, 韓式泡菜, 大白菜	粉絲, 素絞肉, 芹菜, 木耳	花椰菜, 黃椒	紅豆, 紫米											
		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11/24(五)發放。以上成分分析不包含點心。