

新北市板橋國民中學-112年6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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量					
1	四	麥片飯	滷雞排*1	冬瓜肉燥	韓式細粉	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.4	1.9	2.8	1	855					
		白米, 麥片	雞排*1	冬瓜, 豬絞肉, 香菇	冬粉, 小黃瓜, 木耳	玉米, 紅蘿蔔, 奶粉													
2	五	黑芝麻飯	蔥爆洋蔥	卡菲燉肉	清炒銀芽	履歷蔬菜	高麗鮮蔬湯	特濃牛奶 麵包	6.5	2.5	1.8	2.9	0	818					
		白米, 黑芝麻	洋蔥, 豬肉柳, 紅蘿蔔, 蔥	洋芋, 豬肉角, 三色豆	綠豆芽, 紅蘿蔔, 芹菜	高麗菜, 番茄, 香菇													
5	一	●雞肉飯	泰式打拋肉片	蜜汁滷味	清炒白菜	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.5	2.4	1.9	3.0	1	878					
		白米, 雞肉, 魚露	肉片, 青木瓜, 番茄, 九層塔, 檸檬汁	百頁豆腐, 海帶結, 貢丸	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	洋葱仁, 蓮子, 龍骨, 芡實, 茯苓, 淮山													
6	二	糙米飯	滷雞腿*1	麻婆豆腐	彩繪結頭	有機蔬菜	薑絲絲瓜湯		6.2	2.5	1.7	2.9	0	795					
		白米, 糙米	雞腿*1	豆腐, 豬絞肉, 玉米	結頭菜, 紅蘿蔔, 黃椒	絲瓜, 薑絲													
7	三	蕎麥飯	鐵板洋蔥	義式洋芋肉醬	香菇黃瓜	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	芝麻包	6.4	2.4	1.8	2.8	0	799					
		白米, 蕎麥	洋蔥, 豬肉柳, 綠豆芽	洋芋, 豬絞肉, 毛豆, 義式香料	大黃瓜, 香菇	青菜, 鹼蛋													
8	四	白飯	炸虱目魚塊*2	黑干滷肉	木須炒筍	履歷蔬菜	金針芹菜排骨湯	水果	6.0	2.5	1.7	3.0	1	845					
		白米	虱目魚塊*2	黑豆干, 豬肉角, 紅蘿蔔	筍, 木耳	金針菇, 芹菜, 龍骨, 紅蘿蔔													
9	五	燕麥飯	梅干扣肉	肉燥油腐	紅絲高麗	履歷蔬菜	味噌海芽湯		6.0	2.5	1.9	2.8	0	781					
		白米, 燕麥	豬肉, 筍, 梅乾菜	油豆腐, 豬絞肉, 青椒	高麗菜, 紅蘿蔔	海帶芽, 洋蔥, 味噌													
12	一	白飯	塔香雞翅*1	玉米蒸蛋	蔬炒海絲	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.0	2.4	1.8	2.8	1	831					
		白米	雞翅*1, 九層塔	液蛋, 玉米	海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳													
13	二	蕃茄肉醬筆管麵	滷豬排*1	銀芽甜條	紅燒蒲瓜	有機蔬菜	綠豆湯		6.4	2.6	1.7	2.8	0	812					
		筆管麵, 絞肉, 蕃茄, 三色豆, 起司	豬排*1	綠豆芽, 甜不辣, 豬肉絲, 韭菜	蒲瓜, 香菇	綠豆													
14	三	紫米飯	日式味噌雞	竹筍肉片	清炒花椰	履歷蔬菜	結頭排骨湯	豆奶	6.3	2.5	1.8	2.9	0	804					
		白米, 紫米	雞肉, 凍豆腐, 杏鮑菇	竹筍, 豬肉片, 紅蘿蔔	花椰菜, 木耳	結頭菜, 龍骨													
15	四	海苔香鬆飯	奶香洋芋肉片	白菜滷	三色玉米肉醬	履歷蔬菜	冬瓜鮮蔬湯	水果	6.3	2.4	1.7	2.9	1	854					
		白米, 海苔香鬆	豬肉片, 洋芋, 洋蔥, 紅椒, 奶粉	大白菜, 角螺, 豬肉絲, 紅蘿蔔	玉米, 豬絞肉, 三色豆	冬瓜, 香菇													
16	五	糙米飯	蔥燒南瓜	蠔油寬粉	鐵板針菇	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	菲律賓賓麵包	6.2	2.6	1.8	2.8	0	800					
		白米, 糙米	南瓜, 雞肉, 蔥	寬冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 木耳	金針菇, 青椒, 黃豆芽	榨菜, 肉絲													
17	六	紅藜小米飯	●花生燉豬腳	芹香干片	鮮菇結頭	履歷蔬菜	肉羹麵線		6.5	2.5	1.8	2.9	0	818					
		白米, 紅藜, 小米	豬肉, 豬腳, 筍, 花生	豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜	結頭菜, 杏鮑菇	麵線, 肉羹, 木耳													
19	一	胚芽飯	醬燒雞排*1	南瓜豆腐	炒敏豆	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1	857					
		白米, 胚芽	雞排*1	豆腐, 南瓜, 玉米	敏豆, 紅蘿蔔, 豆豉	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇													
20	二	白飯	糖醋魚丁	冬瓜燒肉片	木須高麗	有機蔬菜	味噌湯	冰粽	6.0	2.6	1.8	2.8	0	786					
		白米	水沙魚丁, 番茄, 洋蔥	冬瓜, 肉片, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳	豆腐, 洋蔥, 味噌													
21	三	薏仁飯	京醬針菇	泰式小炒	塔香海茸	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯	紅豆包	5.9	2.6	1.8	2.9	0	784					
		白米, 薏仁	金針菇, 肉片, 洋蔥	青木瓜, 豬肉絲, 紅蘿蔔	海茸, 九層塔	髮菜, 筍, 紅蘿蔔													
26	一	白飯	燒烤醬翅小腿*2	酢醬干丁	金針絲瓜	履歷蔬菜	地瓜西米露	水果	6.5	2.6	1.7	2.9	1	883					
		白米	翅小腿*2	豆干丁, 結頭菜, 豬絞肉, 毛豆	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	地瓜, 西谷米													
27	二	胚芽飯	咖哩豬	紅蘿蔔炒蛋	木須銀芽	有機蔬菜	玉米海芽湯		6.3	2.4	2.0	3.0	0	806					
		白米, 胚芽	豬肉, 洋芋, 三色豆	液蛋, 紅蘿蔔, 蔥	綠豆芽, 木耳	玉米, 海帶芽													
28	三	五穀飯	紅燒魚排*1	佛跳牆	彩繪黃瓜	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.2	2.5	1.8	3.1	0	806					
		白米, 五穀米	虱目魚排*1	大白菜, 豬肉角, 筍, 芋頭	大黃瓜, 紅蘿蔔, 黃椒	南瓜, 洋蔥, 毛豆													
29	四	鳳梨炒飯	薑汁豬排*1	壽喜凍腐	紅絲花椰	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.5	1.8	2.8	1	839					
		白米, 豬絞肉, 鳳梨, 三色豆	豬排*1, 薑	凍豆腐, 茼蒿, 金針菇	花椰菜, 紅蘿蔔	竹筍, 香菇													
		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6/14(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年6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	四	麥片飯	三杯油腐	冬瓜素肉燥	韓式細粉	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.4	1.8	2.9	1	857
		白米, 麥片	三角油腐, 杏鮑菇, 九層塔	冬瓜, 素絞肉, 香菇	冬粉, 小黃瓜, 木耳	玉米, 紅蘿蔔, 豆漿								
2	五	黑芝麻飯	鮮菇凍腐	咖哩豆包結	清炒銀芽	履歷蔬菜	高麗鮮蔬湯	草莓夾心麵包	6.5	2.5	1.9	3.0	0	825
		白米, 黑芝麻	凍豆腐, 杏鮑菇, 紅椒	洋芋, 豆包結, 紅蘿蔔	綠豆芽, 紅蘿蔔, 芹菜	高麗菜, 番茄, 香菇								
5	一	香椿炒飯	泰式素肉片	蜜汁滷味	清炒白菜	履歷蔬菜	四神湯	水果	6.5	2.3	1.9	2.9	1	866
		白米, 素絞肉, 玉米	素肉片, 豆干片, 青木瓜, 番茄, 檸檬汁	百頁豆腐, 海帶結, 素丸子	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	洋葱仁, 蓮子, 芡實, 茯苓, 淮山								
6	二	糙米飯	紅麴素雞丁	麻婆豆腐	彩繪結頭	有機蔬菜	薑絲絲瓜湯		6.0	2.3	2.0	2.9	0	773
		白米, 糙米	素雞丁, 筍, 青椒	豆腐, 素絞肉, 玉米	結頭菜, 紅蘿蔔, 黃椒	絲瓜, 薑絲								
7	三	蕎麥飯	梅干花干	義式洋芋素肉醬	香菇黃瓜	履歷蔬菜	青菜玉米湯	芝麻包	6.4	2.4	1.8	2.8	0	799
		白米, 蕎麥	蘭花干, 筍干, 梅乾菜	洋芋, 素絞肉, 毛豆, 迷迭香	大黃瓜, 香菇	青菜, 玉米								
8	四	白飯	脆炸竹捲	家常黑干	木須炒筍	履歷蔬菜	金針芹菜湯	水果	6.3	2.5	1.7	3.1	1	871
		白米	香竹捲, 地瓜	黑豆干, 素腰花, 紅蘿蔔	筍, 紅蘿蔔, 木耳	金針菇, 芹菜, 紅蘿蔔								
9	五	燕麥飯	紅燒油腐	黃芽素肉絲	紅絲高麗	履歷蔬菜	味噌海芽湯		6.0	2.5	1.9	2.9	0	786
		白米, 燕麥	油豆腐, 玉米, 木耳	黃豆芽, 素肉絲, 青椒	高麗菜, 紅蘿蔔	海帶芽, 腐皮絲, 味噌								
12	一	白飯	甜麵醬燒麵腸	紅麴乾丁	蔬炒海絲	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1	874
		白米	麵腸, 小黃瓜, 紅椒	豆乾丁, 洋芋, 毛豆	海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔	豆腐, 紅蘿蔔, 木耳								
13	二	素肉醬筆管麵	薑燒豆包	素炒甜條	紅燒蒲瓜	有機蔬菜	綠豆湯		6.4	2.2	1.9	2.8	0	787
		筆管麵, 素絞肉, 番茄, 三色豆	豆包, 薑, 紅蘿蔔, 芹菜	綠豆芽, 素甜不辣, 素肉絲	蒲瓜, 香菇	綠豆								
14	三	紫米飯	味噌凍腐	竹筍素肉片	清炒花椰	履歷蔬菜	結頭湯	豆奶	6.0	2.5	1.9	3.0	0	790
		白米, 紫米	凍豆腐, 金針菇, 杏鮑菇	竹筍, 素肉片, 紅蘿蔔	花椰菜, 木耳	結頭菜, 芹菜								
15	四	海苔香鬆飯	咖哩豆腸	白菜滷	玉米素絞肉	履歷蔬菜	冬瓜鮮蔬湯	水果	6.3	2.4	1.7	2.8	1	850
		白米, 海苔香鬆	豆腸, 洋芋, 三色豆	大白菜, 角螺, 素肉絲, 紅蘿蔔	玉米, 素絞肉, 三色豆	冬瓜, 香菇								
16	五	糙米飯	韓式部隊鍋	蠔油寬粉	鐵板針菇	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	菲律賓賓麵包	6.2	2.1	1.8	3.0	0	772
		白米, 糙米	豆腐, 年糕, 韓式泡菜, 香菇	寬冬粉, 高麗菜, 素絞肉, 木耳	金針菇, 青椒, 黃豆芽	榨菜, 素肉絲								
17	六	紅藜小米飯	酸菜炒素肚	芹香干片	鮮菇結頭	履歷蔬菜	素肉羹麵線		6.5	2.5	1.9	3.0	0	825
		白米, 紅藜, 小米	素肚, 木耳, 酸菜	豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜	結頭菜, 杏鮑菇	麵線, 素肉羹, 木耳								
19	一	胚芽飯	醬燒烤麩	南瓜豆腐	炒敏豆	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.3	2.3	1.7	3.0	1	851
		白米, 胚芽	烤麩, 茄子	豆腐, 南瓜, 玉米	敏豆, 紅蘿蔔	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇								
20	二	白飯	家常滷豆干	冬瓜燒麵筋	木須高麗	有機蔬菜	味噌湯	冰粽	6.0	2.4	1.8	2.9	0	776
		白米	四方干, 紅蘿蔔, 香菇	冬瓜, 麵筋泡, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳	豆腐, 黃豆芽, 味噌								
21	三	薏仁飯	京醬蘭花乾	泰式小炒	塔香海茸	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯	紅豆包	5.8	2.1	1.8	3.0	0	744
		白米, 薏仁	蘭花乾, 小黃瓜	青木瓜, 素肉片, 紅蘿蔔	海茸, 九層塔	髮菜, 筍, 紅蘿蔔								
26	一	白飯	塔香麵腸	酢醬干丁	金針絲瓜	履歷蔬菜	地瓜西米露	水果	6.5	2.3	1.7	2.9	1	861
		白米	麵腸, 杏鮑菇, 九層塔	豆干丁, 結頭菜, 素絞肉, 毛豆	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	地瓜, 西谷米								
27	二	胚芽飯	咖哩油腐	紅仁腐皮絲	小瓜銀芽	有機蔬菜	玉米海芽湯		6.2	2.3	2.0	3.1	0	796
		白米, 胚芽	油豆腐, 洋芋, 三色豆	紅蘿蔔, 腐皮絲, 地瓜	綠豆芽, 小黃瓜	玉米, 海帶芽								
28	三	五穀飯	家常炒豆干	佛跳牆	彩繪黃瓜	履歷蔬菜	南瓜湯		6.0	2.1	1.8	3.0	0	758
		白米, 五穀米	豆干片, 素肉絲, 小黃瓜	大白菜, 麵輪, 筍, 芋頭	大黃瓜, 紅蘿蔔, 黃椒	南瓜, 紅蘿蔔, 毛豆								
29	四	鳳梨炒飯	香菇海苔燒	壽喜凍腐	紅絲花椰	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.3	1.8	3.1	1	837
		白米, 素絞肉, 鳳梨, 三色豆	香菇海苔燒	凍豆腐, 蒟蒻, 金針菇	花椰菜, 紅蘿蔔	竹筍, 香菇								
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6/14(三)發放。以上成分分析不包含點心。