

新北市板橋國民中學-110年10月菜單

用餐天數13天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

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
1	五	蕎麥飯	壽喜燒肉	薑黃豆腐	清炒黃瓜	履歷蔬菜	韓式泡菜湯		6.1	2.6	1.9	2.7		801
		白米, 蕎麥	豬肉片, 金針菇, 洋蔥, 紅椒, 蔥	玉米, 豆腐, 鮑菇, 薑黃粉	大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇	白菜, 泡菜, 豬肉絲, 木耳								
4	一	青醬義大利麵	滷雞翅*1	魚丸關東煮	田園花椰	履歷蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.6	1	856
		麵, 豬絞肉, 鮑菇, 玉米	三節翅	蘿蔔, 油豆腐, 虱目魚丸	花椰菜, 紅蘿蔔	紅豆, 紫米, 麥片								
5	二	燕麥飯	紅燒魚	菜脯蛋	脆炒高麗	有機蔬菜	味噌湯		6.0	2.6	2.0	2.8		801
		白米, 燕麥	旗魚丁, 冬瓜, 香菇	液蛋, 菜脯, 蔥	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	金針菇, 海帶芽, 味噌								
6	三	地瓜飯	橙汁排骨	雪菜干丁	西魯肉	履歷蔬菜	玉米湯		6.1	2.6	2.0	3.0		817
		白米, 地瓜	豬肉, 洋蔥, 橙汁	豆干, 雪裡紅, 紅椒	大白菜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 香菇	玉米, 冬瓜, 紅蘿蔔								
7	四	紅藜小米飯	蜜汁翅小腿*2	咖哩豬	●花生海結	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.2	2.6	1.9	2.7	1	868
		白米, 小米, 紅藜麥	翅小腿	洋芋, 豬肉丁, 紅蘿蔔, 咖哩	海帶結, 花生	青木瓜, 蓮子, 枸杞, 龍骨								
8	五	薏仁飯	海山醬骰腐	竹筍炒肉	炒豆芽菜	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	奶皇包	6.2	2.5	2.0	2.8	1	868
		白米, 洋薏仁	油豆腐, 豬絞肉, 木耳, 海山醬	筍, 豬肉片, 紅椒	豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜	青菜, 骰蛋								
12	二	雞肉飯	蠔汁豬排*1	地瓜薯條	彩椒花椰	有機蔬菜	巧達濃湯		6.2	2.4	1.9	3.0		806
		白米, 雞肉	豬排	地瓜切條, 鮑菇	花椰菜, 彩椒	洋芋, 紅蘿蔔, 骰蛋, 奶粉								
13	三	白飯	打拋魚丁	蒜香高麗肉片	枸杞冬瓜	履歷蔬菜	蓮藕薏仁湯		6.3	2.5	2.0	2.7		810
		白米	烏魚丁, 鮑菇, 番茄, 九層塔	高麗菜, 豬肉片, 蒜, 蔥, 芝麻	冬瓜, 木耳, 枸杞	洋薏仁, 蓮藕, 紅棗, 龍骨								
25	一	五穀飯	茄汁雞排*1	蘿蔔燉肉	海帶干絲	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.7	1.9	2.7	1	862
		白米, 五穀米	雞排	蘿蔔, 豬肉丁, 紅蘿蔔	海帶, 豆干, 芹菜	筍, 龍骨								
26	二	蘑菇鐵板麵	滷豬排*1	小瓜甜不辣	豆薯炒肉	有機蔬菜	椰香西米露		6.1	2.6	2.0	2.7		804
		豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 菇, 洋蔥	豬排	小黃瓜, 甜不辣, 紅椒	豆薯, 豬肉片, 紅蘿蔔	西谷米, 地瓜, 椰奶								
27	三	白飯	●宮保凍豆腐	酸菜炒素肚	脆炒黃瓜	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	奶油餐包	6.2	2.6	1.9	2.7		808
		白米	凍豆腐, 豬絞肉, 花生, 青椒	素肚, 鮑菇, 酸菜, 紅椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	骰蛋, 海帶芽								
28	四	小米飯	花枝排*1	豆干肉臊	清炒高麗	履歷蔬菜	南瓜湯	水果	6.2	2.6	2.0	3.0	1	884
		白米, 小米	花枝排	豆干, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 菇	高麗菜, 彩椒	南瓜, 洋薏仁, 龍骨								
29	五	燕麥飯	檸檬燒烤雞	洋蔥炒蛋	木須白菜	履歷蔬菜	冬瓜湯		6.0	2.7	2.1	2.9		816
		白米, 燕麥	雞肉, 小黃瓜, 彩椒, 檸檬汁	液蛋, 洋蔥, 毛豆仁	白菜, 紅蘿蔔, 木耳	冬瓜, 菇, 枸杞								
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		

新北市板橋國民中學-110年10月素食菜單

用餐天數13天

							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
1	五	蕎麥飯	青椒素肚	薑黃豆腐	清炒黃瓜	履歷蔬菜	韓式泡菜湯		6.1	2.6	1.9	2.7		801
		白米, 蕎麥	素肚, 青椒, 木耳, 紅椒	玉米, 豆腐, 鮑菇, 薑黃粉	大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇	白菜, 泡菜, 木耳								
4	一	青醬義大利麵	滷豆包*1	素丸關東煮	田園花椰	履歷蔬菜	紅豆紫米湯	水果	6.2	2.5	1.9	2.6	1	856
		麵, 鮑菇, 玉米	豆包, 香菇, 毛豆	蘿蔔, 油豆腐, 素丸子	花椰菜, 紅蘿蔔	紅豆, 紫米, 麥片								
5	二	燕麥飯	紅燒百頁	寧波炒年糕	脆炒高麗	有機蔬菜	味噌湯		6.2	2.6	2.0	2.8		815
		白米, 燕麥	百頁, 冬瓜, 香菇	年糕, 青菜, 素肉絲, 紅椒	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	金針菇, 海帶芽, 味噌								
6	三	地瓜飯	橙汁素排骨	雪菜干丁	蠔油茄子	履歷蔬菜	玉米湯		6.1	2.6	2.0	3.0		817
		白米, 地瓜	素排骨酥, 鮑菇, 芝麻	豆干, 雪裡紅, 紅椒	茄子, 素絞肉, 九層塔	玉米, 冬瓜, 紅蘿蔔								
7	四	紅藜小米飯	蜜汁豆腸	咖哩素肉醬	●花生海結	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.2	2.6	1.9	2.7	1	868
		白米, 小米, 紅藜麥	豆腸, 小黃瓜, 彩椒	洋芋, 素絞肉, 紅蘿蔔, 咖哩	海帶結, 花生	青木瓜, 蓮子, 枸杞								
8	五	薏仁飯	海山醬骰腐	竹筍炒素肉	炒豆芽菜	履歷蔬菜	鮮菇青菜湯	奶皇包	6.2	2.5	2.0	2.8	1	868
		白米, 洋薏仁	油豆腐, 木耳, 素海山醬	筍, 素肉片, 紅椒	豆芽菜, 紅蘿蔔, 小黃瓜	青菜, 香菇, 白精靈菇								
12	二	香椿炒飯	素控肉排*1	地瓜薯條	彩椒花椰	有機蔬菜	巧達濃湯		6.2	2.4	1.9	3.0		806
		白米, 紅蘿蔔, 豆干, 玉米, 芹菜, 香椿醬	素控肉排*1, 酸菜, 毛豆	地瓜切條, 鮑菇	花椰菜, 彩椒	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿								
13	三	白飯	塔香麵腸	豆皮炒高麗	●腰果玉米	履歷蔬菜	蓮藕薏仁湯		6.3	2.5	2.0	2.7		810
		白米	麵腸, 鮑菇, 紅椒, 九層塔	高麗菜, 豆皮, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	玉米, 葡萄乾, 腰果	洋薏仁, 蓮藕, 紅棗								
25	一	五穀飯	蘿蔔燉排骨	洛神花藕片	海帶干絲	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.7	1.9	2.7	1	862
		白米, 五穀米	素排骨, 蘿蔔, 紅蘿蔔	蓮藕, 洛神花, 白芝麻	海帶, 豆干, 芹菜	筍, 榨菜								
26	二	蘑菇鐵板麵	蔬菜捲*1	小瓜甜不辣	脆薯山藥	有機蔬菜	椰香西米露		6.1	2.6	2.0	2.7		804
		麵, 素絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 菇	蔬菜捲, 紅蘿蔔	小黃瓜, 素甜不辣, 紅椒	豆薯, 山藥, 紅蘿蔔	西谷米, 地瓜, 椰奶								
27	三	白飯	●宮保凍豆腐	雪菜香竹捲	脆炒黃瓜	履歷蔬菜	海芽黃芽湯	奶油餐包	6.2	2.6	1.9	2.7		808
		白米	凍豆腐, 花生, 青椒	雪菜, 香竹捲, 紅椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	黃豆芽, 海帶芽								
28	四	小米飯	茄汁豆雞片	豆干素臊	清炒高麗	履歷蔬菜	南瓜湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.6	1	866
		白米, 小米	豆雞片, 鮑菇, 番茄	豆干, 素絞肉, 紅蘿蔔, 菇	高麗菜, 彩椒	南瓜, 洋薏仁								
29	五	燕麥飯	糯米椒炒干片	素鴿鬆	木須白菜	履歷蔬菜	冬瓜湯		6.0	2.7	2.1	2.9		816
		白米, 燕麥	豆干, 糯米椒, 紅椒	豆薯, 素火腿, 冬粉, 素香鬆, 素絞肉, 菇	白菜, 紅蘿蔔, 木耳	冬瓜, 菇, 枸杞								
		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		