

新北市板橋國民中學-111年1月葷食菜單													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	油脂	水果	熱量
3	一	麥片飯		茄汁豬排*1		芹香黑輪		脆薯干丁		履歷蔬菜	蘿蔔湯		水果	6.4	2.7	2.1	2.7	1	895
		白米, 麥片		豬排		黑輪, 芹菜, 紅蘿蔔		豆薯, 豆干, 香菇			白蘿蔔, 剝皮辣椒, 雞骨								
4	二	滷肉飯		烤雞腿*1		地瓜薯條		百匯高麗		有機蔬菜	海芽蛋花湯			6.4	2.7	2.1	3.4		867
		白米, 豬絞肉		雞腿		地瓜切條		高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳			殼蛋, 海帶芽								
5	三	小米飯		肉骨茶麵輪		燒烤醬油腐		脆炒黃瓜		履歷蔬菜	竹筍湯		墨西哥麵包	6.5	2.4	2.1	2.8		823
		白米, 小米		麵輪, 豆薯, 香菇頭		油豆腐, 雞肉, 毛豆		黃瓜, 腐皮絲, 紅蘿蔔			筍, 香菇, 龍骨								
6	四	白飯		海南雞		玉米肉醬		白菜滷		履歷蔬菜	針菇肉絲湯		水果	6.3	2.7	2.1	2.7	1	888
		白米		雞肉, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 蔥		玉米, 豬絞肉, 香菇		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳			金針菇, 豬肉絲								
7	五	蕎麥飯		●花生豬腳		筍香炒蛋		海帶三絲		履歷蔬菜	珍珠奶茶			6.4	2.6	2.2	2.8		834
		白米, 蕎麥		豬肉丁, 豬腳丁, 白蘿蔔, 花生		液蛋, 筍, 木耳		海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜			紅茶, 珍珠, 奶粉								
10	一	紫米飯		蒜味奶醬雞		貢丸滷味		雙色花椰		履歷蔬菜	南瓜湯		水果	6.4	2.6	2.1	2.7	1	887
		白米, 紫米		雞肉, 鮑菇, 洋蔥, 奶粉		白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 紅蘿蔔		花椰菜, 紅椒			南瓜, 洋芋, 蓮子, 龍骨								
11	二	薏仁飯		沙茶魚排*1		蒸蛋		毛豆海結		有機蔬菜	玉米濃湯			6.3	2.7	2.1	3.1		846
		白米, 洋薏仁		魚排(烏魚)		液蛋		海帶結, 毛豆, 紅蘿蔔			玉米, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉								
12	三	五穀飯		桔醬肉柳		黃瓜雞		塔香黑干		履歷蔬菜	羅宋湯			6.4	2.6	2.1	2.8		832
		白米, 五穀		豬肉柳, 洋蔥, 桔醬		大黃瓜, 雞肉, 枸杞		黑豆干, 紅椒, 九層塔			豆薯, 番茄, 豬絞肉, 芹菜								
13	四	糙米飯		炸雞排*1		海陸三鮮		螞蟻上樹		履歷蔬菜	青菜蛋花湯		水果	6.4	2.6	2.0	3.0	1	898
		白米, 糙米		雞排		筍, 豬肉片, 魷魚, 紅椒, 蔥		冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 香菇			青菜, 殼蛋								
14	五	白飯		蘿蔔滷味		醬爆麵腸		鮮菇結頭菜		履歷蔬菜	米粉湯		奶皇包	6.5	2.4	2.1	2.8		823
		白米		白蘿蔔, 豬肉丁		麵腸, 鮑菇, 彩椒		結頭菜, 香菇, 紅蘿蔔			米粉, 大白菜, 豬肉絲, 芋頭, 芹菜								
17	一	蘑菇鐵板麵		韓式燒雞翅*1		●客家小炒		炒蒲瓜		履歷蔬菜	肉羹湯		水果	6.3	2.5	2.1	2.8	1	877
		麵, 豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 磨菇		雞翅		豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜, 紅椒		蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳			蘿蔔, 肉羹, 香菇								
18	二	紅藜小米飯		京醬肉絲		野菜甜不辣		脆炒筍片		有機蔬菜	冬瓜山粉圓			6.4	2.5	2.1	2.7		820
		白米, 紅藜, 小米		豬肉絲, 洋蔥, 蔥		花椰菜, 甜不辣		筍, 木耳, 紅蘿蔔			山粉圓								
19	三	五穀飯		海山醬燒雞		洋芋炒蛋		田園高麗		履歷蔬菜	酸辣湯			6.4	2.5	2.1	2.7		820
		白米, 五穀米		雞肉, 白蘿蔔, 海山醬		液蛋, 洋芋, 紅蘿蔔		高麗菜, 香菇, 彩椒			豆腐, 筍, 木耳								
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-111年1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	油脂	水果	熱量	
3	一	麥片飯	芹菜炒麵腸	肉醬素干丁	木須白菜	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	1	871	
		白米, 麥片	麵腸, 芹菜, 紅椒	豆干, 素絞肉, 香菇, 毛豆	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	豆腐, 海帶芽									
4	二	白飯	香滷黑干	冬瓜麵輪	蓮子南瓜	有機蔬菜	巧達濃湯		6.4	2.7	1.8	2.8		832	
		白米	黑豆干, 鮑菇	冬瓜, 麵輪, 枸杞	南瓜, 蓮子, 紅棗	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆漿									
5	三	小米飯	茄汁豆雞	青椒炒素肉絲	木須黃瓜	履歷蔬菜	結頭菜湯	墨西哥麵包	6.6	2.7	2.0	2.8		851	
		白米, 小米	豆雞片, 番茄, 毛豆	豆薯, 素肉絲, 青椒	黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	結頭菜, 薑絲									
6	四	青醬筆管麵	素魚排*1	油腐關東煮	紅片花椰	履歷蔬菜	玉米湯	水果	6.4	2.6	2.0	2.6	1	880	
		筆管麵, 青醬, 鮑菇, 紅蘿蔔	素魚排, 紅椒	蘿蔔, 油豆腐, 海帶結	花椰菜, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔, 香菇									
7	五	蕎麥飯	香椿豆腐	炒香竹捲	脆薯素蝦仁	履歷蔬菜	珍珠冬瓜茶		6.4	2.5	1.9	2.9		824	
		白米, 蕎麥	豆腐, 紅蘿蔔, 香椿醬	香竹捲, 小黃瓜, 彩椒	豆薯, 紅蘿蔔, 素蝦仁	珍珠									
10	一	紫米飯	梅干素東坡	糖醋豆腸	翡翠玉米	履歷蔬菜	髮菜豆腐湯	水果	6.4	2.6	2.1	2.8	1	892	
		白米, 紫米	素東坡肉, 梅干菜	小黃瓜, 豆腸, 番茄	玉米, 毛豆, 葡萄乾	髮菜, 豆腐, 紅蘿蔔									
11	二	夏威夷炒飯	塔香炸豆腐	滷味	蒸地瓜	有機蔬菜	榨菜竹筍湯		6.4	2.5	1.9	3.5		851	
		白米, 香椿醬, 鳳梨, 紅椒	豆腐, 九層塔	蘿蔔, 豆雞片, 海帶結, 紅蘿蔔	地瓜切塊, 芝麻	榨菜, 筍									
12	三	五穀飯	薑絲炒麵腸	咖哩凍豆腐	●豆薯炒花生	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯		6.4	2.6	2.0	2.9		834	
		白米, 五穀	麵腸, 薑絲, 黃椒	洋芋, 凍豆腐, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	豆薯, 花生, 紅椒	冬瓜, 洋薏仁									
13	四	糙米飯	蠔油豆包	醬燒素肚	韓式年糕	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.4	2.6	1.9	2.8		827	
		白米, 糙米	豆包, 毛豆仁	素肚, 木耳, 黃椒	大白菜, 年糕條, 素泡菜, 芝麻	蘿蔔, 芹菜, 紅蘿蔔									
14	五	白飯	芋頭燒麵輪	番茄肉醬	螞蟻上樹	履歷蔬菜	酸辣湯	奶皇包	6.5	2.7	2.0	2.9		849	
		白米	麵輪, 芋頭, 香菇	豆薯, 豆干, 素絞肉, 番茄, 毛豆	冬粉, 木耳, 高麗菜, 紅蘿蔔	豆腐, 筍, 木耳									
17	一	客家炒粿條	炒素雞丁	味噌油腐	白果彩蔬	履歷蔬菜	大瓜湯	水果	6.3	2.4	1.9	3.0		813	
		板條, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	素雞丁, 紅蘿蔔, 木耳	白蘿蔔, 茼蒿, 油豆腐	洋芋, 山藥, 菇, 白果	大黃瓜, 紅蘿蔔									
18	二	紅藜小米飯	糯米椒炒干片	●香菇麵筋	清炒高麗	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		6.3	2.5	2.1	2.9		822	
		白米, 紅藜, 小米	豆干, 糯米椒, 紅椒	香菇, 麵筋, 蘿蔔, 花生	高麗菜, 紅蘿蔔	山粉圓									
19	三	五穀飯	紅燒凍豆腐	素鴿鬆	炒紅鳳菜	履歷蔬菜	南瓜湯		6.4	2.6	2.0	2.7		825	
		白米, 五穀米	凍豆腐, 筍, 青椒	素絞肉, 豆薯, 冬粉, 素火腿, 素香鬆, 菇	紅鳳菜, 薑絲	南瓜, 紅棗									
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		