

新北市板橋國民中學-110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											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	麥片飯	橙汁豬排*1	南瓜燴豆腐		炒大黃瓜	履歷蔬菜	番茄蔬湯	水果	6.3	2.6	1.9	2.6	1	871
		白米, 麥片	豬排	豆腐, 南瓜, 毛豆, 冬粉, 香菇	黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	高麗菜, 番茄, 洋蔥									
2	二	白飯	●越式咖哩雞	●越式獅子頭*1		清炒花椰	有機蔬菜	竹筍香菇湯		6.5	2.4	1.9	2.9		823
		白米	雞肉, 地瓜, 香茅, 椰奶, 魚露	寬粉, 獅子頭, 番茄, 魚露	花椰菜, 紅蘿蔔	筍, 香菇									
3	三	小米飯	冬瓜燉肉	香滷黑干		塔香海茸	履歷蔬菜	山藥薏仁湯		6.3	2.5	1.8	2.8		810
		白米, 小米	豬肉丁, 冬瓜, 毛豆	黑豆干, 鮑菇, 紅蘿蔔, 芝麻	海茸, 九層塔	山藥, 洋蔥仁, 龍骨									
4	四	青醬義大利麵	烤雞腿*1	炸薯條		鮮菇白菜	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	6.3	2.4	1.8	2.9	1	866
		麵, 玉米, 鮑菇, 豬絞肉, 洋蔥	雞腿	馬鈴薯	白菜, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 洋蔥									
5	五	五穀飯	梅干竹筍燒肉	塔香高麗菜		鐵板針菇	履歷蔬菜	巧達濃湯	黑糖捲	6.3	2.3	2.1	2.9		806
		白米, 五穀	筍, 豬肉丁, 梅干	高麗菜, 雞肉, 九層塔	金針菇, 洋蔥, 紅椒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉									
8	一	上海菜飯	炸魚排*1	客家小炒		蒜味洋芋	履歷蔬菜	當歸白菜湯	水果	6.4	2.6	1.9	3.0	1	896
		白米, 青菜, 紅蘿蔔, 豬肉絲	魚排	豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜	洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆	白菜, 當歸, 龍骨, 枸杞									
9	二	薏仁飯	薑汁燒肉	翡翠蒸蛋		清炒高麗	有機蔬菜	酸辣湯		6.2	2.6	2.0	2.6		806
		白米, 洋薏仁	豬肉片, 金針菇, 洋蔥	液蛋, 青菜	高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	豆腐, 筍, 木耳, 殼蛋									
10	三	白飯	竹筍香菇雞	金沙鮑菇玉米		雙色花椰	履歷蔬菜	●結頭菜湯	菠蘿麵包	6.5	2.2	2.1	2.8		807
		白米	筍, 雞肉, 香菇	玉米, 鮑菇, 毛豆, 鹹蛋	花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔	結頭菜, 貢丸切片									
11	四	糙米飯	滷肉排*1	白菜燒雞		咖哩粉絲	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.4	2.5	1.9	2.7		815
		白米, 糙米	豬排	白菜, 雞肉, 木耳	冬粉, 洋蔥, 豬絞肉, 紅蘿蔔	山粉圓									
12	五	蕎麥飯	黃燜雞	麻婆豆腐		薑絲冬瓜	履歷蔬菜	海芽蛋花湯		6.3	2.4	1.9	2.8		804
		白米, 蕎麥	雞肉, 青椒, 香菇	豆腐, 豬絞肉, 蔥	冬瓜, 薑絲, 枸杞	液蛋, 海帶芽									
15	一	胚芽飯	沙嗲肉排*1	豆干滷味		椰菜鮑菇	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.8		808
		白米, 胚芽	豬排	白蘿蔔, 豆干, 海帶結, 紅蘿蔔	花椰菜, 鮑菇, 彩椒	筍, 雞肉									
16	二	滷肉飯	鹽酥雞	炒甜不辣		白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯		6.3	2.6	1.8	2.9		822
		白米, 豬絞肉	雞肉	甜不辣, 豬肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔	白菜, 紅蘿蔔, 木耳	玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉									
17	三	五穀飯	羅勒燉肉	竹筍炒雞		蒜炒蒲瓜	履歷蔬菜	蘿蔔芹菜湯		6.3	2.4	2.1	2.8		809
		白米, 五穀	豬肉丁, 洋芋, 羅勒, 青醬	筍, 雞肉, 香菇	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳	白蘿蔔, 芹菜, 龍骨									
18	四	白飯	三杯雞排*1	咖哩炒蛋		海帶三絲	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.9		812
		白飯	雞腿排	液蛋, 洋蔥, 蔥	海帶, 紅蘿蔔, 芹菜	榨菜, 豬肉絲									
19	五	燕麥飯	味噌油豆腐	肉骨茶燉肉		韭菜銀芽	履歷蔬菜	大滷湯	豆沙包	6.3	2.3	2.2	2.8		804
		白米, 燕麥	油豆腐, 雞肉, 味噌	豆薯, 豬肉片, 香菇頭	豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜	白菜, 木耳, 紅蘿蔔									
22	一	麥片飯	滷翅小腿*2	黃瓜魚羹		螞蟻上樹	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	1	866
		白米, 小米	翅小腿	黃瓜, 魚羹, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 木耳	冬瓜, 龍骨, 薑絲									
23	二	蕎麥飯	沙茶魚排*1	鴿蛋肉燥		木須炒筍	有機蔬菜	味噌湯		6.2	2.6	2.0	3.0		824
		白米, 蕎麥	魚排	豆薯, 豬絞肉, 香菇, 鴿蛋	筍, 木耳, 蔥	白蘿蔔, 海帶芽, 味噌									
24	三	紫米飯	古早味滷蛋*1	小黃瓜炒雞		鐵板高麗菜	履歷蔬菜	山藥排骨湯	香蔥麵包	6.2	2.6	2.0	2.8		815
		白米, 紫米	雞蛋, 豆干, 香菇	小黃瓜, 雞肉, 紅椒	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	山藥, 洋芋, 枸杞, 排骨									
25	四	薏仁飯	蘿蔔滷肉	蝦仁豆腐		鮮蔬玉米	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.7	1	868
		白米, 洋薏仁	豬肉丁, 白蘿蔔, 芹菜, 紅蘿蔔	豆腐, 蝦仁, 蔥	玉米, 葡萄乾, 紅蘿蔔	殼蛋, 青菜									
26	五	白飯	粉蒸地瓜雞	菜脯蛋		鮮菇結頭菜	履歷蔬菜	鮮蔬羅宋湯		6.5	2.5	1.8	2.7		819
		白米	雞肉, 地瓜, 蒸肉粉	液蛋, 菜脯, 蔥	結頭菜, 紅蘿蔔, 香菇	豆薯, 豬絞肉, 番茄, 芹菜									
29	一	紅藜小米飯	黃金泡菜豬	蔥爆豆腐		彩燴豆薯	履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	6.3	2.5	2.1	2.8		817
		白米, 小米, 紅藜	豬肉片, 白菜, 黃金泡菜	油豆腐, 木耳, 玉米, 蔥	豆薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁	南瓜, 紅蘿蔔, 殼蛋, 奶粉									
30	二	肉絲炒麵	炸雞翅*1	芹香豆包		清炒黃瓜	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6.3	2.6	1.9	3.0		829
		油麵, 高麗菜, 豬肉絲, 紅蘿蔔	雞翅	豆包, 芹菜, 紅椒	黃瓜, 紅蘿蔔	紅豆, 地瓜, 麥片									
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11月素食菜單											用餐天數22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	一	麥片飯	滷黑豆干	脆薯素肉臊		蜜汁蓮藕	履歷蔬菜	海芽味噌湯	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1	879		
		白米, 麥片	黑豆干, 酸菜	豆薯, 素絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆	蓮藕, 芝麻	豆腐, 海帶芽, 味噌											
2	二	香椿義大利麵	清蒸蔬菜捲*1	清炒百頁		雙色花椰	有機蔬菜	巧達濃湯		6.3	2.3	2.3	2.7		802		
		筆管麵, 鮑菇, 玉米, 香椿醬	蔬菜捲, 紅椒	百頁, 小黃瓜, 紅椒	花椰菜, 彩椒	洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿											
3	三	小米飯	麻婆豆腐	紅絲豆包		枸杞地瓜葉	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯		6.2	2.5	2.1	2.8		810		
		白米, 小米	豆腐, 素絞肉, 毛豆仁	油片絲, 紅蘿蔔	地瓜葉, 枸杞	大黃瓜, 香菇											
4	四	白飯	紅燒油腐	番茄麵筋		彩繪山藥	履歷蔬菜	結頭菜湯	水果	6.4	2.4	2.0	2.7	1	869		
		白米	油豆腐, 木耳, 青椒	番茄, 麵筋	洋芋, 山藥, 百果	結頭菜, 香菇											
5	五	蕎麥飯	五更豆腐	豆皮白菜		蒸南瓜	履歷蔬菜	海結玉米湯	黑糖捲	6.4	2.3	2.1	2.7		804		
		白米, 蕎麥	凍豆腐, 金針菇, 酸菜	白菜, 豆皮, 香菇	南瓜, 白木耳, 枸杞	海帶結, 玉米段											
8	一	白飯	滷蘭花干*1	清炒干絲		芝香秋葵	履歷蔬菜	素肉骨茶湯	水果	6.2	2.4	2.1	2.9	1	867		
		白米	蘭花干, 香菇	豆干, 紅蘿蔔, 芹菜	秋葵, 芝麻	豆薯, 素羊肉, 金針菇											
9	二	薏仁飯	●宮保凍豆腐	小瓜素雞丁		雪蓮三寶	有機蔬菜	大滷湯		6.4	2.4	2.1	2.8		816		
		白米, 洋薏仁	凍豆腐, 彩椒, 花生	小黃瓜, 素雞丁, 木耳	玉米, 雪蓮子, 紅蘿蔔	白菜, 紅蘿蔔, 香菇											
10	三	白飯	五香油豆腐	醬炒豆腸		炒佛手瓜	履歷蔬菜	山藥薏仁湯	菠蘿麵包	6.3	2.5	2.1	2.8		817		
		白米	油豆腐, 香菇, 毛豆仁	豆腸, 芹菜, 紅椒	佛手瓜, 紅蘿蔔	山藥, 洋薏仁, 紅棗											
11	四	●香菇油飯	清蒸豆包	鮮菇麵腸		木須花椰	履歷蔬菜	黑糖山粉圓	水果	6.4	2.5	2.1	2.9		829		
		白米, 糯米, 香菇, 花生, 麵輪	豆包, 香菇, 紅蘿蔔	麵腸, 鮑菇, 青椒	花椰菜, 木耳	山粉圓											
12	五	蕎麥飯	什錦烤麩	瓜仔豆腐		蠔油茄子	履歷蔬菜	南瓜濃湯		6.3	2.6	2.1	2.8		825		
		白米, 蕎麥	烤麩, 木耳, 紅蘿蔔, 毛豆	豆腐, 瓜仔	茄子, 素蠔油	南瓜, 紅蘿蔔, 豆漿											
15	一	金瓜米粉	素東坡肉*1	麻油鮮菇		蜜汁豆干	履歷蔬菜	黃瓜湯	水果	6.2	2.5	2.1	3.0		819		
		米粉, 南瓜, 高麗菜, 素肉絲	素東坡肉, 梅菜	鮑菇, 木耳, 枸杞	豆干, 香菇, 芝麻	大黃瓜, 紅蘿蔔											
16	二	白飯	紅燒香竹捲	酸菜素肚		匈牙利黃芽	有機蔬菜	關東煮		6.3	2.6	1.9	2.9		824		
		白米	香竹捲, 鮑菇, 紅蘿蔔	素肚, 酸菜	黃豆芽, 香菇, 匈牙利粉	蘿蔔, 油豆腐, 玉米											
17	三	五穀飯	酸甜豆雞	西芹素脆腸		梅香苦瓜	履歷蔬菜	酸辣湯		6.2	2.4	2.2	2.8		805		
		白米, 五穀米	豆雞片, 彩椒	西芹, 素脆腸, 紅蘿蔔	苦瓜, 梅子	豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔											
18	四	白飯	咖哩豆腐	素龍鳳腿*1		木須高麗	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.9		812		
		白米	豆腐, 紅蘿蔔, 毛豆, 咖哩	素龍鳳腿	高麗菜, 木耳	白菜, 髮菜, 紅蘿蔔											
19	五	燕麥飯	糖醋豆包	冬瓜麵輪		脆炒洋芋	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯	豆沙包	6.4	2.4	2.1	2.9		821		
		白米, 燕麥	豆包, 木耳, 彩椒	冬瓜, 麵輪, 枸杞	洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆	金針菇, 海帶芽, 味噌											
22	一	麥片飯	紅沙豆腐	三杯素雞		●腰果玉米	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.4	2.5	2.0	2.9	1	886		
		白米, 小米	豆腐, 紅蘿蔔, 毛豆	鮑菇, 素雞丁, 九層塔	玉米, 豆薯, 腰果	青木瓜, 紅蘿蔔											
23	二	五行蔬食炒飯	滷油豆腐	野菜天婦羅		蠔油秋葵	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯		6.4	2.3	2.0	3.0		815		
		白米, 紅薯, 紅蘿蔔, 玉米, 芹菜, 香菇	油豆腐, 青椒, 木耳	地瓜, 百頁, 鮑菇	秋葵, 素蠔油	豆薯, 高麗菜, 番茄											
24	三	紫米飯	蜜汁黑干	清炒豆腸		韓式年糕	履歷蔬菜	結頭菜湯	紅豆麵包	6.5	2.5	2.1	2.8		831		
		白米, 紫米	黑豆干, 紅蘿蔔, 芝麻	小黃瓜, 豆腸, 紅椒	泡菜, 白菜, 年糕	結頭菜, 玉米, 香菇											
25	四	薏仁飯	●五香烤麩	炸醬素干丁		炒花椰菜	履歷蔬菜	山藥湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.9	1	879		
		白米, 洋薏仁	烤麩, 木耳, 花生	豆干, 素絞肉, 毛豆	花椰菜, 紅蘿蔔	山藥, 枸杞											
26	五	白飯	紅燒凍豆腐	酸菜麵腸		椰汁芋頭	履歷蔬菜	冬瓜薑湯		6.4	2.5	1.9	2.8		819		
		白米	凍豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	麵腸, 鮑菇, 酸菜, 紅椒	芋頭, 毛豆, 椰汁	冬瓜, 紅棗, 薑											
29	一	紅藜小米飯	蠔油豆包	香菇燒麵輪		棗香南瓜	履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果	6.5	2.3	1.9	2.7		806		
		白米, 小米, 紅藜麥	豆包, 紅蘿蔔, 素蠔油	麵輪, 香菇, 栗子	南瓜, 紅棗	蘿蔔, 海帶芽, 味噌											
30	二	白飯	鮮蔬豆腐	海帶干絲		苦瓜番茄	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6.4	2.4	2.1	2.8		816		
		白米	豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	海帶, 豆干, 芹菜	苦瓜, 番茄	紅豆, 地瓜, 麥片											
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				