

| 新北市板橋國民中學-112年2月葷食菜單               |    |                    |                   |                  |                     |      |                  |        |      |      | 用餐天數11天 |         |    |    |  |
|------------------------------------|----|--------------------|-------------------|------------------|---------------------|------|------------------|--------|------|------|---------|---------|----|----|--|
| 本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品<br>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 |  |
| 13                                 | 一  | 蕎麥飯                | 麻油雞丁              | 番茄炒蛋             | 木須高麗                | 履歷蔬菜 | 南瓜濃湯             | 水果     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 蕎麥             | 雞肉, 豆薯, 黃椒        | 液蛋, 番茄, 毛豆       | 高麗菜, 木耳             |      | 南瓜, 紅蘿蔔, 奶粉      |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 14                                 | 二  | 肉絲炒麵               | 紅燒魚排*1            | ●客家小炒            | 清燉黃瓜                | 有機蔬菜 | 針菇海芽湯            |        |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 麵, 豬肉絲, 香菇, 玉米, 蔥花 | 生鮮魚排              | 豆干片, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜 | 大黃瓜, 紅蘿蔔, 薑絲        |      | 金針菇, 海帶芽         |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 15                                 | 三  | 芝麻飯                | 花雕鮑菇              | 匈牙利炒肉            | 鮮菇結頭菜               | 履歷蔬菜 | 玉米蛋花湯            | 芋泥包    |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 芝麻             | 鮑菇, 雞肉, 枸杞, 花雕酒   | 黃豆芽, 豬肉絲, 木耳     | 結頭菜, 紅蘿蔔, 香菇        |      | 玉米, 穀蛋           |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 16                                 | 四  | 胚芽飯                | 古早味豬排*1           | 咖哩寬粉             | 彩椒花椰                | 履歷蔬菜 | ▲髮菜肉羹湯           | 水果     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 胚芽             | 豬排                | 寬粉, 木耳, 豬絞肉, 咖哩  | 花椰菜, 紅椒             |      | 白蘿蔔, 肉羹, 髮菜      |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 17                                 | 五  | 燕麥飯                | 宮保雞丁              | 醬香冬瓜肉末           | 義式洋芋                | 履歷蔬菜 | 酸辣湯              |        |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥             | 雞肉, 小黃瓜, 紅椒       | 冬瓜, 豬絞肉, 香菇      | 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆, 義大利香料粉 |      | 豆腐, 木耳, 筍        |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 18                                 | 六  | 地瓜飯                | 沙茶肉柳              | 酸菜凍腐             | ●三色腰果               | 履歷蔬菜 | 味噌湯              | 水果     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜             | 豬肉柳, 洋蔥, 青椒       | 凍豆腐, 豬肉絲, 酸菜     | 玉米, 三色豆, 腰果         |      | 腐皮絲, 海帶芽, 味噌     |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 20                                 | 一  | 小米飯                | 卡菲燉肉              | 紅沙蒸蛋             | 塔香海茸                | 履歷蔬菜 | 肉骨茶湯             | 水果     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 小米             | 豬肉角, 洋芋, 紅椒       | 液蛋, 紅蘿蔔          | 海茸, 九層塔, 薑絲         |      | 豆薯, 金針菇, 枸杞      |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 21                                 | 二  | 白飯                 | 蜜汁雞腿*1            | 番茄干丁肉末           | 滷白菜                 | 有機蔬菜 | 銀耳蓮子湯            |        |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米                 | 雞腿                | 豆干丁, 番茄, 豬絞肉     | 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔        |      | 白木耳, 蓮子          |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 22                                 | 三  | 麥片飯                | 粉蒸肉               | 黃瓜麵輪             | 清炒花椰                | 履歷蔬菜 | 榨菜鮮菇湯            | 豆奶     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 麥片             | 豬肉角, 地瓜, 蔥        | 大黃瓜, 麵輪          | 花椰菜, 紅蘿蔔            |      | 榨菜, 香菇           |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 23                                 | 四  | 滷肉飯                | 迷迭香雞翅*1           | ▲關東煮             | 彩椒高麗                | 履歷蔬菜 | 麵線羹              | 水果     |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 豬絞肉, 香菇        | 雞翅, 義式香料粉         | 油豆腐, 白蘿蔔, 貢丸     | 高麗菜, 彩椒             |      | 紅麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 穀蛋 |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 24                                 | 五  | 糙米飯                | 藥燉結頭              | 南瓜豆腐             | 鮮菇炒筍                | 履歷蔬菜 | 白菜雞湯             | 特濃牛奶麵包 |      |      |         |         |    |    |  |
|                                    |    | 白米, 糙米             | 結頭菜, 豬肉片, 枸杞      | 豆腐, 南瓜, 毛豆       | 筍丁, 小黃瓜, 香菇         |      | 大白菜, 紅蘿蔔, 雞骨     |        |      |      |         |         |    |    |  |
| 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 |    |    |  |

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶。

| 新北市板橋國民中學-112年2月素食菜單               |    |                |                   |                 |                     |            |                   |        |      |      | 用餐天數11天 |    |         |    |  |
|------------------------------------|----|----------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------|-------------------|--------|------|------|---------|----|---------|----|--|
| 本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品<br>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 |  |
| 13                                 | 一  | 蕎麥飯            | 麻香豆雞片             | 茄汁花干            | 木須高麗                | 履歷蔬菜       | 南瓜湯               | 水果     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 蕎麥         | 豆雞片, 豆薯, 黃椒       | 蘭花干, 番茄, 毛豆     | 高麗菜, 木耳             |            | 南瓜, 香菇            |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 14                                 | 二  | 素肉絲炒麵          | 紅燒素魚排*1           | 豆干小炒            | 清燉黃瓜                | 有機蔬菜       | 針菇海芽湯             |        |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 麵, 素肉絲, 香菇, 玉米 | 素魚排               | 豆干片, 木耳, 芹菜     | 大黃瓜, 紅蘿蔔, 薑絲        |            | 金針菇, 海帶芽          |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 15                                 | 三  | 芝麻飯            | 花雕麵腸              | 匈牙利炒素肉          | 鮮菇結頭菜               | 履歷蔬菜       | 玉米濃湯              | 芋泥包    |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 芝麻         | 麵腸, 鮑菇, 枸杞, 花雕酒   | 黃豆芽, 素肉絲, 木耳    | 結頭菜, 紅蘿蔔, 香菇        |            | 玉米, 洋芋, 豆漿        |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 16                                 | 四  | 胚芽飯            | 薑汁豆包              | 咖哩寬粉            | 彩椒花椰                | 履歷蔬菜       | ▲髮菜素肉羹湯           | 水果     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 胚芽         | 豆包, 薑絲            | 寬粉, 木耳, 素絞肉, 咖哩 | 花椰菜, 紅椒             |            | 白蘿蔔, 素肉羹, 髮菜      |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 17                                 | 五  | 燕麥飯            | 醬香素肚              | 冬瓜麵筋            | 義式洋芋                | 履歷蔬菜       | 酸辣湯               |        |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 燕麥         | 素肚, 小黃瓜, 紅椒       | 冬瓜, 麵筋, 香菇      | 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆, 義大利香料粉 |            | 豆腐, 木耳, 筍         |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 18                                 | 六  | 地瓜飯            | 酸菜凍腐              | 素沙茶豆腸           | ●三色腰果               | 履歷蔬菜       | 味噌湯               | 水果     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 地瓜         | 凍豆腐, 素肉絲, 酸菜      | 豆腸, 青椒          | 玉米, 三色豆, 腰果         |            | 腐皮絲, 海帶芽, 味噌      |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 20                                 | 一  | 小米飯            | 紅麴醬烤麩             | 紅仁炒皮絲           | 塔香海茸                | 履歷蔬菜       | 肉骨茶湯              | 水果     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 小米         | 烤麩, 洋芋, 紅椒        | 豆包絲, 紅蘿蔔        | 海茸, 九層塔, 薑絲         |            | 豆薯, 金針菇, 枸杞       |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 21                                 | 二  | 白飯             | ★脆炸竹捲             | 番茄干丁素肉末         | 滷白菜                 | 有機蔬菜       | 銀耳蓮子湯             |        |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米             | 香竹捲, 茄子           | 豆干丁, 番茄, 素絞肉    | 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔        |            | 白木耳, 蓮子           |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 22                                 | 三  | 麥片飯            | 蜜汁豆雞片             | 黃瓜麵輪            | 清炒花椰                | 履歷蔬菜       | 榨菜鮮菇湯             | 豆奶     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 麥片         | 豆雞片, 地瓜, 白芝麻      | 大黃瓜, 麵輪         | 花椰菜, 紅蘿蔔            |            | 榨菜, 香菇            |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 23                                 | 四  | 素滷肉飯           | 糖醋素肚              | ▲關東煮            | 彩椒高麗                | 履歷蔬菜       | 麵線羹               | 水果     |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 素絞肉, 麵輪    | 素肚, 鮑菇, 玉米        | 油豆腐, 白蘿蔔, 素貢丸   | 高麗菜, 彩椒             |            | 紅麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 金針菇 |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 24                                 | 五  | 糙米飯            | 藥燉花干              | 南瓜豆腐            | 鮮菇炒筍                | 履歷蔬菜       | 大白菜湯              | 特濃牛奶麵包 |      |      |         |    |         |    |  |
|                                    |    | 白米, 糙米         | 蘭花干, 結頭菜, 枸杞      | 豆腐, 南瓜, 毛豆      | 筍丁, 小黃瓜, 香菇         |            | 大白菜, 紅蘿蔔, 薑絲      |        |      |      |         |    |         |    |  |
| 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 |    |  |

配合政府規範細項，若供餐天數未達10天之年級，不會提供豆奶。