

新北市板橋國民中學-110年12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	油類	水果	熱量	
1	三	薏仁飯	豆酥排骨	小瓜炒雞	清炒洋芋	履歷蔬菜	酸菜肉片湯		6.4	2.4	1.9	3.0		820	
		白米, 洋薏仁	豬肉丁, 豆酥醬	小黃瓜, 雞肉, 海山醬	洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆	酸菜, 金針菇, 豬肉片									
2	四	白飯	烤雞腿*1	蒜苗干片	白菜肉片	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.3	2.6	1.9	2.6	1	871	
		白米	雞腿	豆干, 紅蘿蔔, 洋蔥, 蒜苗	大白菜, 豬肉片, 木耳	冬瓜, 香菇									
3	五	胚芽飯	紅燒豬排*1	鹽酥雞	脆炒椰菜	履歷蔬菜	燒仙草	蜂蜜蛋糕	6.4	2.3	2.0	2.9		810	
		白米, 胚芽米	豬排	雞肉, 鮑菇	花椰菜, 紅蘿蔔	紅豆, 綜合圓									
6	一	麥片飯	香菇雞	麻婆豆腐	木須高麗	履歷蔬菜	芋頭西米露	水果	6.2	2.5	2.0	2.7	1	863	
		白米, 麥片	雞肉, 白蘿蔔, 香菇	豆腐, 豬絞肉, 蔥	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	芋頭, 西谷米									
7	二	地瓜飯	紅燒魚排*1	番茄炒蛋	●腰果玉米	有機蔬菜	大滷湯		6.2	2.5	1.9	3.0		814	
		白米, 地瓜	魚排(烏魚)	液蛋, 洋蔥, 番茄	玉米, 腰果, 紅蘿蔔	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔									
8	三	紫米飯	油腐滷蛋*1	鐵板金針	毛豆海結	履歷蔬菜	黃瓜湯	草莓餐包	6.2	2.3	2.0	2.7		787	
		白米, 紫米	雞蛋, 油豆腐	金針菇, 豬肉絲, 洋蔥, 紅椒	海帶結, 毛豆, 紅蘿蔔	大黃瓜, 紅蘿蔔, 龍骨									
9	四	炒烏龍麵	嫩汁豬排*1	地瓜球	脆炒筍絲	履歷蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	6.2	2.6	1.9	3.0	1	882	
		高麗菜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 洋蔥, 蔥	豬排	雙色地瓜球(黃色, 紫色)	筍, 木耳, 蔥	洋芋, 紅蘿蔔, 殼蛋									
10	五	薏仁飯	●宮保雞丁	蒸肉餅	雙色花椰	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		6.1	2.4	2.0	2.8		793	
		白米, 洋薏仁	雞肉, 小黃瓜, 花生	冬瓜, 豬絞肉, 豆薯, 紅蘿蔔	花椰菜, 彩椒	榨菜, 豬肉絲									
13	一	五穀飯	泡菜魚排*1	豆干小炒	白菜滷	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	6.0	2.5	2.1	2.9	1	861	
		白米, 五穀米	魚排(烏魚), 泡菜	豆干, 豬肉絲, 芹菜, 彩椒	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇	筍, 紅蘿蔔									
14	二	白飯	●綠咖哩雞	●泰式炒粿條	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	味噌湯		6.2	2.4	1.9	2.8		797	
		白米	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔(九層塔, 魚露, 椰漿)	粿條, 豆芽菜, 豆干, 豬肉絲, 韭菜, 菜脯(魚露, 花生, 檸檬汁)	白蘿蔔, 菇, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽									
15	三	糙米飯	南瓜燉肉	鹹水雞	韭香高麗	履歷蔬菜	肉骨茶湯		6.2	2.4	2.0	2.8		800	
		白米, 糙米	豬肉丁, 南瓜	筍, 雞肉, 小黃瓜	高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔	豆薯, 香菇頭, 豆皮									
16	四	香菇油飯	烤雞排*1	滑蛋福州丸*1	脆炒蒲瓜	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	6.1	2.6	1.9	2.7	1	861	
		白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇	雞排	福州丸, 玉米, 紅蘿蔔, 殼蛋	蒲瓜, 紅蘿蔔	豆腐, 筍, 木耳, 殼蛋									
17	五	小米飯	酸菜炒素肚	冬瓜雞	肉末干丁	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.3	2.3	2.0	2.7		794	
		白米, 小米	素肚, 酸菜, 紅椒	冬瓜, 雞肉, 香菇	豆干, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆	米粉, 芋頭, 芹菜									
20	一	白飯	韓式醬燒雞翅*1	●炸湯圓	佛跳牆	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.4	2.5	1.9	3.0	1	888	
		白米	雞翅	湯圓, 花生粉	大白菜, 豬肉丁, 筍, 芋頭	青木瓜, 豆皮絲									
21	二	茄汁肉醬麵	洋蔥炒肉片	魚丸關東煮	清炒花椰	有機蔬菜	蘑菇濃湯		6.3	2.4	2.0	2.5		793	
		麵, 豬絞肉, 玉米, 洋蔥, 番茄	豬肉片, 鮑菇, 洋蔥, 彩椒	白蘿蔔, 油豆腐, 魚丸	花椰菜, 紅蘿蔔	玉米, 殼蛋, 菇, 紅蘿蔔, 奶粉									
22	三	薏仁飯	醬爆麵腸	咖哩洋芋	炒黃瓜	履歷蔬菜	髮菜羹湯	雞蛋牛奶捲	6.4	2.3	2.0	2.7		801	
		白米, 洋薏仁	麵腸, 鮑菇, 紅椒	洋芋, 豬肉丁, 毛豆	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	大白菜, 髮菜, 紅蘿蔔									
23	四	麥片飯	滷豬排*1	地瓜炒雞	炒高麗菜	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	水果	6.3	2.6	2.0	2.7	1	878	
		白米, 麥片	豬排	地瓜, 雞肉, 蔥	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	青菜, 殼蛋									
24	五	胚芽飯	洋蔥酸甜雞	瓜仔鵪鶉肉醬	田園玉米	履歷蔬菜	結頭菜湯		6.2	2.4	1.9	2.7		793	
		白米, 胚芽	雞肉, 洋蔥, 彩椒	冬瓜, 豬絞肉, 鵪鶉蛋, 碎瓜	玉米, 豆干, 毛豆, 紅蘿蔔	結頭菜, 菇, 龍骨									
27	一	蕎麥飯	醬燒豬排*1	南瓜豆腐	木須蒲瓜	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.8	1	875	
		白米, 蕎麥	豬排	南瓜, 豆腐, 毛豆	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	黃豆芽, 海帶芽, 洋蔥									
28	二	五穀飯	打拋雞丁	白菜西魯肉	清炒筍丁	有機蔬菜	綠豆湯		6.3	2.5	2.0	2.6		806	
		白米, 五穀米	雞肉, 番茄, 洋蔥	大白菜, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	筍, 菇, 毛豆	綠豆, 地瓜									
29	三	紅藜小米飯	沙茶肉片	玉米雞丁	蒜味海茸	履歷蔬菜	黃瓜湯		6.4	2.4	2.0	2.7		809	
		白米, 小米, 紅藜麥	豬肉片, 高麗菜, 紅椒	玉米, 雞肉, 小黃瓜	海茸, 紅蘿蔔	大黃瓜, 紅蘿蔔									
30	四	糙米飯	三杯雞排*1	翡翠蒸蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	羅宋湯	水果	6.3	2.6	2.0	2.8	1	882	
		白米, 糙米	雞排	液蛋, 青菜, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 木耳	豆薯, 番茄, 豬絞肉, 芹菜									
		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12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	三	薏仁飯	三杯豆腸	竹筍炒素肉	豆瓣茄子	履歷蔬菜	白菜鮮菇湯		6.2	2.4	2.0	2.9		804	
		白米, 洋薏仁	豆腸, 鮑菇, 九層塔	筍, 素肉片, 紅椒	茄子	大白菜, 香菇									
2	四	炒米粉	滷豆干*2	小瓜素雞	清炒高麗	履歷蔬菜	黃瓜湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	1	860	
		米粉, 豆芽菜, 南瓜, 素肉絲	豆干片, 香菇	小黃瓜, 素雞丁, 彩椒	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	大黃瓜, 紅蘿蔔									
3	五	胚芽飯	薑燒麵腸	什錦天婦羅	雙色花椰	履歷蔬菜	燒仙草	蜂蜜蛋糕	6.4	2.5	2.1	2.9		829	
		白米, 胚芽米	麵腸, 木耳	鮑菇、茄子、油豆腐	花椰菜, 彩椒	紅豆, 綜合圓									
6	一	麥片飯	芹香素肚	五更凍豆腐	椒鹽鮑菇	履歷蔬菜	芋頭西米露	水果	6.3	2.5	1.9	2.9	1	877	
		白米, 麥片	素肚, 芹菜	凍豆腐, 金針菇, 木耳, 酸菜	鮑菇, 小黃瓜, 紅蘿蔔	芋頭, 西谷米									
7	二	蘑菇鐵板麵	燴豆腐	白菜獅子頭*1	炒扁蒲	有機蔬菜	結頭菜湯		6.2	2.5	2.1	3.0		819	
		麵, 玉米, 紅蘿蔔, 蘑菇	豆腐, 芝麻	大白菜, 素獅子頭, 木耳	扁蒲, 金針菇, 紅椒	結頭菜, 紅蘿蔔, 芹菜									
8	三	紫米飯	蠔油豆包	蘿蔔燒麵輪	木須高麗	履歷蔬菜	黃瓜湯	草莓餐包	6.4	2.4	2.0	2.8		814	
		白米, 紫米	豆包, 香菇, 芹菜	白蘿蔔, 麵輪, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳, 彩椒	大黃瓜, 紅蘿蔔									
9	四	蕎麥飯	鮮菇豆腐	三色干絲	地瓜球	履歷蔬菜	竹筍鮮蔬湯	水果	6.2	2.5	2.1	2.7	1	866	
		白米, 蕎麥	豆腐, 鮑菇, 紅蘿蔔	豆干絲, 紅蘿蔔, 芹菜	雙色地瓜球(黃色, 紫色)	竹筍, 菇									
10	五	薏仁飯	蜜汁烤麩	五香豆干	螞蟻上樹	履歷蔬菜	酸辣湯		6.3	2.4	2.0	2.7		802	
		白米, 洋薏仁	烤麩, 地瓜, 木耳, 芝麻	豆干(四分干), 海帶結	冬粉, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	豆腐, 木耳, 筍									
13	一	泡菜炒飯	蒸蔬菜捲*1	玉米干丁	地瓜薯條	履歷蔬菜	冬瓜湯	水果	6.2	2.5	1.9	3.0	1	874	
		白米, 大白菜, 素泡菜, 海帶芽	蔬菜捲, 紅蘿蔔	豆干, 玉米, 毛豆	地瓜切條	冬瓜, 香菇, 枸杞									
14	二	白飯	滷油豆腐	蠔油香竹捲	熱炒青木瓜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯		6.3	2.4	2.0	2.8		807	
		白米	油豆腐, 毛豆	香竹捲, 小黃瓜, 彩椒	青木瓜, 木耳, 紅蘿蔔	豆薯, 番茄, 芹菜									
15	三	糙米飯	糖醋素排骨	香椿豆腐	●木耳土豆片	履歷蔬菜	黃芽海芽湯		6.4	2.5	1.9	3.0		828	
		白米, 糙米	素排骨, 豆薯, 青椒, 彩椒	豆腐, 香椿, 紅蘿蔔	洋芋, 花生, 木耳片	黃豆芽, 海帶芽									
16	四	白飯	紅燒麵輪	糯米椒干片	彩繪山藥	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	6.3	2.5	1.9	2.8		812	
		白米	麵輪, 香菇, 紅蘿蔔	豆干, 糯米椒	山藥, 洋芋, 小黃瓜, 白果	白蘿蔔, 芹菜									
17	五	小米飯	酸菜麵腸	木須豆包	清炒芥菜	履歷蔬菜	玉米湯	芝麻包	6.4	2.5	2.0	2.8		822	
		白米, 小米	麵腸, 酸菜	豆包, 木耳, 芹菜	芥菜, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔									
20	一	白飯	滷黑豆干*1	沙茶素腰花	●炸湯圓	履歷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.4	2.5	2.1	2.9		829	
		白米	黑豆干, 紅椒	素腰花, 小黃瓜, 紅蘿蔔	湯圓, 花生粉	青木瓜, 豆皮絲									
21	二	茄汁義大利麵	白果百頁	芹菜炒干片	清炒花椰	有機蔬菜	針菇海芽湯		6.2	2.3	2.1	3.0		803	
		義大利麵, 玉米, 番茄	百頁豆腐, 白果, 百合, 香菇	豆干, 芹菜, 木耳	花椰菜, 紅蘿蔔	金針菇, 海帶芽									
22	三	薏仁飯	蒸豆包	筍丁肉醬	白菜煮	履歷蔬菜	素肉骨茶湯	雞蛋牛奶捲	6.4	2.5	1.9	2.7		815	
		白米, 洋薏仁	豆包, 鴻喜菇	豆干, 筍, 素絞肉, 香菇, 毛豆	大白菜, 紅蘿蔔, 麵筋	豆薯, 素羊肉, 紅棗									
23	四	麥片飯	●茶香小方干	油腐關東煮	木耳黃瓜	履歷蔬菜	味噌湯	水果	6.2	2.6	2.0	2.8		815	
		白米, 麥片	豆干(四分干), 紅蘿蔔, 花生	油豆腐, 蘿蔔, 香菇	大黃瓜, 木耳, 枸杞	豆腐, 海帶芽, 味噌									
24	五	胚芽飯	栗子炆素雞	雪菜豆腸	韓式炒冬粉	履歷蔬菜	結頭鮮菇湯		6.3	2.5	2.0	2.8		815	
		白米, 胚芽	素雞丁, 栗子, 紅棗	豆腸, 雪裡紅, 紅椒	冬粉, 素泡菜, 香菇	結頭菜, 金針菇									
27	一	蕎麥飯	南瓜豆腐	酸菜素肚	脆拌小黃瓜	履歷蔬菜	麵線羹	水果	6.4	2.5	1.9	2.7	1	875	
		白米, 蕎麥	豆腐, 南瓜, 毛豆	素肚, 酸菜, 紅蘿蔔	小黃瓜, 白精靈菇, 彩椒	麵線, 木耳, 素肉絲									
28	二	五穀飯	紅燒烤麩	野菜百頁揚	山藥雪蓮子	有機蔬菜	綠豆湯		6.4	2.5	1.9	2.8		819	
		白米, 五穀米	烤麩, 木耳, 紅蘿蔔	蔬菜百頁, 花椰菜	山藥, 洋芋, 紅蘿蔔, 雪蓮子	綠豆, 地瓜									
29	三	紅藜小米飯	梅醬素雞丁	紅絲炒豆皮	椰香芋頭	履歷蔬菜	什錦鮮蔬湯		6.4	2.5	2.0	2.7		817	
		白米, 小米, 紅藜麥	素雞丁, 小黃瓜, 梅醬	豆皮絲, 紅蘿蔔, 芹菜	芋頭, 椰汁	高麗菜, 油片絲, 紅蘿蔔									
30	四	糙米飯	古早味豆干*2	蠔油茄子	●芥菜炒花生	履歷蔬菜	黃瓜油腐湯	水果	6.3	2.4	2.1	2.9	1	874	
		白米, 糙米	豆干片, 香菇	茄子	芥菜仁, 花生, 紅椒, 百合	大黃瓜, 油豆腐									
		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			