

新北市板橋國民中學-112年3月葷食菜單											用餐天數24天				
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品 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	
1	三	小米飯	茄汁豬排*1	芋香干丁	麻香黃瓜	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯								
		白米, 小米	豬排, 番茄	豆干丁, 芋頭, 豬絞肉	大黃瓜, 木耳, 枸杞	白蘿蔔, 龍骨, 芹菜									
2	四	蕎麥飯	塔香燒豬	絲瓜粉絲煲	鮮菇高麗	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯	水果							
		白米, 蕎麥	豬肉角, 鮑菇, 九層塔	冬粉, 絲瓜, 液蛋, 蔥	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	豆腐, 紅蘿蔔, 味噌									
3	五	芝麻飯	韓式泡菜年糕	海絲炒肉	黃椒花椰	履歷 蔬菜	青瓜銀耳湯	芝麻 包							
		白米, 黑芝麻	年糕片, 雞肉, 大白菜, 泡菜	海帶絲, 豬肉絲, 紅蘿蔔	花椰菜, 黃椒	青木瓜, 白木耳, 龍骨									
6	一	青醬義大利麵	義式洋芋豬	銀芽腐皮絲	薑燒冬瓜	履歷 蔬菜	青菜蛋花湯	水果							
		麵, 鮑菇, 洋蔥, 豬絞肉	豬肉角, 洋芋, 義式香料粉	豆芽菜, 腐皮絲, 紅蘿蔔	冬瓜, 木耳, 薑絲	青菜, 殼蛋									
7	二	白飯	醬滷翅小腿*2	沙嗲肉絲	清炒菜豆	有機 蔬菜	玉米濃湯								
		白米	翅小腿	豆干片, 豬肉絲, 芹菜	菜豆, 木耳, 紅蘿蔔	玉米, 紅蘿蔔, 奶粉									
8	三	燕麥飯	糖醋雞丁	蒲瓜麵輪燒	南瓜燉鮑菇	履歷 蔬菜	結頭針菇湯								
		白米, 燕麥	雞肉, 洋蔥, 黃椒	蒲瓜, 麵輪	南瓜, 鮑菇, 毛豆	結頭菜, 金針菇									
9	四	薏仁飯	▲★花枝排*1	麻婆豆腐	炒筍片	履歷 蔬菜	▲綠豆芋圓湯	水果							
		白米, 薏仁	花枝排	豆腐, 豬絞肉, 香菇	筍, 紅蘿蔔, 青椒	綠豆, 芋圓									
10	五	胚芽飯	打拋鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	味噌豆薯丁	履歷 蔬菜	高麗鮮菇湯	墨西 哥麵 包							
		白米, 胚芽	鮑菇, 豬肉片, 番茄, 九層塔, 檸檬汁	液蛋, 紅蘿蔔, 毛豆	豆薯, 小黃瓜, 玉米	高麗菜, 香菇, 龍骨									
13	一	芝麻飯	麻油雞排*1	醬爆百頁	白菜滷	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯	水果							
		白米, 黑芝麻	雞排	百頁豆腐, 筍, 玉米	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	榨菜, 豬肉絲									
14	二	紫米飯	燒烤醬豬排*1	咖哩洋芋燒	▲黃瓜燒黑輪	有機 蔬菜	羅宋湯								
		白米, 紫米	豬排	洋芋, 紅蘿蔔, 豆包	大黃瓜, 黑輪	高麗菜, 紅蘿蔔, 番茄, 豬絞肉, 芹菜									
15	三	糙米飯	腐乳燒豆薯	台式滷味	木須豆芽	履歷 蔬菜	海帶蛋花湯	奶皇 包							
		白米, 糙米	豆薯, 豬肉片, 黃椒	黑豆干, 素腰花	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔	海帶芽, 殼蛋									
16	四	白飯	安東醬雞丁	麵筋高麗	芹香海茸	履歷 蔬菜	米粉湯	水果							
		白米	雞肉, 鮑菇, 小黃瓜	高麗菜, 麵筋, 紅椒	海茸, 芹菜	米粉, 豆芽菜, 香菇, 芹菜									
17	五	麥片飯	梅干扣肉	三色玉米豬	紅絲花椰	履歷 蔬菜	冬瓜湯								
		白米, 麥片	豬肉角, 筍, 梅菜	玉米, 豬絞肉, 三色豆	花椰菜, 紅蘿蔔	冬瓜, 龍骨									
20	一	蕎麥飯	薑汁魚排*1	佛跳牆	金針絲瓜	履歷 蔬菜	▲蘿蔔魚丸湯	水果							
		白米, 蕎麥	生鮮魚排, 薑絲	大白菜, 豬肉角, 芋頭, 筍	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 魚丸									
21	二	地瓜飯	紅麴燒雞	海山醬油腐	炒青木瓜	有機 蔬菜	味噌湯								
		白米, 地瓜	雞肉, 洋芋, 小黃瓜	油豆腐, 豬絞肉, 毛豆	青木瓜, 木耳, 黃椒	金針菇, 海帶芽, 味噌									
22	三	薏仁飯	●花生燉豬腳	芹香干絲	炒結頭菜	履歷 蔬菜	芥菜鮮菇湯	豆奶							
		白米, 薏仁	豬腳, 豬肉角, 紅蘿蔔, 花生	豆干絲, 紅蘿蔔, 芹菜	結頭菜, 黃椒, 木耳	芥菜, 香菇, 雞骨									
23	四	肉燥拌麵	花雕雞排*1	筍香肉片	醬香蒲瓜	履歷 蔬菜	南瓜濃湯	水果							
		麵, 豆干丁, 豬絞肉, 香菇	雞排, 枸杞	筍片, 紅蘿蔔, 豬肉片	蒲瓜, 木耳	南瓜, 紅蘿蔔, 奶粉									
24	五	燕麥飯	蔥爆肉柳	地瓜燒肉片	薑絲藻唇片	履歷 蔬菜	肉骨茶湯	菠蘿 麵包							
		白米, 燕麥	鮑菇, 豬肉柳, 洋蔥, 蔥	地瓜, 豬肉片, 白芝麻	藻唇片, 薑絲	豆薯, 高麗菜, 紅棗									
25	六	紫米飯	照燒雞丁	番茄肉醬	金瓜玉米	履歷 蔬菜	青菜豆腐湯	水果							
		白米, 紫米	雞肉, 小黃瓜, 香菇	豬絞肉, 番茄, 毛豆	南瓜, 玉米, 紅蘿蔔	豆腐, 青菜									
27	一	紅藜小米飯	沙茶雞翅*1	蔥香蒸蛋	韭香銀芽	履歷 蔬菜	巧達濃湯	水果							
		白米, 小米, 紅藜麥	雞翅	液蛋, 蔥	豆芽菜, 韭菜, 木耳	洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉									
28	二	●雞肉飯	壽喜魚丁	菜豆炒肉	蘿蔔佃煮	有機 蔬菜	椰香西米露								
		白米, 雞肉, 魚露	生鮮魚丁, 金針菇, 洋蔥	菜豆, 豬肉絲, 木耳	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	西谷米, 芋頭, 椰奶									
29	三	五穀飯	黑干滷肉	西魯肉	雙色花椰	履歷 蔬菜	麻油黃瓜湯	黑糖 小饅 頭*2							
		白米, 五穀米	黑豆干, 豬肉角, 紅蘿蔔	大白菜, 豬肉絲, 木耳, 蛋酥	花椰菜, 青花菜, 紅蘿蔔	大黃瓜, 枸杞, 薑絲									
30	四	胚芽飯	咖哩雞丁	乾鍋素肚	★黃金脆薯	履歷 蔬菜	▲髮菜肉羹湯	水果							
		白米, 胚芽	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔	素肚, 豬絞肉, 青椒	地瓜	肉羹, 木耳, 髮菜									
31	五	麥片飯	★椒鹽豬排*1	蠔油寬粉	清燉冬瓜	履歷 蔬菜	酸辣湯								
		白米, 麥片	豬排	寬冬粉, 紅蘿蔔, 角螺, 香菇	冬瓜, 香菇, 紅椒	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 5-6.5	豆魚蛋肉 2.5	蔬菜 2	油脂 3	水果 1	熱量 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；以上成分分析不包含點心。

新北市板橋國民中學-112年3月素食菜單														用餐天數24天			
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品 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			
1	三	小米飯	茄汁豆包	芋香干丁	麻香黃瓜	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯										
		白米, 小米	豆包, 番茄	豆干丁, 芋頭, 素絞肉	大黃瓜, 木耳, 枸杞		白蘿蔔, 芹菜										
2	四	蕎麥飯	三杯素雞丁	絲瓜粉絲煲	鮮菇高麗	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果									
		白米, 蕎麥	素雞丁, 鮑菇, 九層塔	冬粉, 絲瓜, 豆簽	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇		豆腐, 紅蘿蔔, 味噌										
3	五	芝麻飯	韓式泡菜麵腸	海絲炒肉	黃椒花椰	履歷蔬菜	青瓜銀耳湯	芝麻包									
		白米, 黑芝麻	麵腸, 年糕片, 大白菜, 泡菜	海帶絲, 素肉絲, 紅蘿蔔	花椰菜, 黃椒		青木瓜, 白木耳										
6	一	青醬義大利麵	義式洋芋烤麩	銀芽腐皮絲	薑燒冬瓜	履歷蔬菜	青菜鮮菇湯	水果									
		麵, 鮑菇, 玉米, 素絞肉	烤麩, 洋芋, 義式香料粉	豆芽菜, 腐皮絲, 紅蘿蔔	冬瓜, 木耳, 薑絲		青菜, 香菇										
7	二	白飯	醬香豆腸	素沙嗲豆干	清炒菜豆	有機蔬菜	玉米濃湯										
		白米	豆腸, 鮑菇	豆干片, 素肉絲, 芹菜	菜豆, 木耳, 紅蘿蔔		玉米, 紅蘿蔔, 豆漿										
8	三	燕麥飯	糖醋豆雞片	蒲瓜麵輪燒	南瓜燉鮑菇	履歷蔬菜	結頭針菇湯										
		白米, 燕麥	豆雞片, 小黃瓜, 黃椒	蒲瓜, 麵輪	南瓜, 鮑菇, 毛豆		結頭菜, 金針菇										
9	四	薏仁飯	▲香菇海苔燒	麻婆豆腐	炒筍片	履歷蔬菜	▲綠豆芋圓湯	水果									
		白米, 薏仁	香菇海苔燒	豆腐, 素絞肉, 香菇	筍, 紅蘿蔔, 青椒		綠豆, 芋圓										
10	五	胚芽飯	芹香素肚	泰式炒素肉片	味噌豆薯丁	履歷蔬菜	高麗鮮菇湯	墨西哥麵包									
		白米, 胚芽	素肚, 鮑菇, 芹菜	素肉片, 番茄, 九層塔, 檸檬汁	豆薯, 小黃瓜, 玉米		高麗菜, 香菇										
13	一	芝麻飯	醬爆百頁	麻香豆包	白菜滷	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯	水果									
		白米, 黑芝麻	百頁豆腐, 茼蒿, 玉米	豆包, 枸杞	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔		榨菜, 素肉絲										
14	二	紫米飯	燒烤醬麵腸	咖哩洋芋燒	▲黃瓜燒素甜條	有機蔬菜	羅宋湯										
		白米, 紫米	麵腸, 鮑菇	洋芋, 紅蘿蔔, 豆雞片	大黃瓜, 素甜不辣		高麗菜, 紅蘿蔔, 番茄, 素絞肉, 芹菜										
15	三	糙米飯	腐乳香竹捲	台式滷味	木須豆芽	履歷蔬菜	海帶蘿蔔湯	紅豆包									
		白米, 糙米	香竹捲, 豆薯, 黃椒	黑豆干, 素腰花	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔		海帶芽, 白蘿蔔										
16	四	白飯	安東醬素雞丁	麵筋高麗	芹香海茸	履歷蔬菜	米粉湯	水果									
		白米	素雞丁, 鮑菇, 小黃瓜	高麗菜, 麵筋, 紅椒	海茸, 芹菜		米粉, 豆芽菜, 香菇, 芹菜										
17	五	麥片飯	梅干素東坡	三色玉米素肉	紅絲花椰	履歷蔬菜	冬瓜湯										
		白米, 麥片	素東坡肉, 筍, 梅菜	玉米, 素絞肉, 三色豆	花椰菜, 紅蘿蔔		冬瓜, 薑絲, 枸杞										
20	一	蕎麥飯	薑汁素魚排*1	佛跳牆	金針絲瓜	履歷蔬菜	▲蘿蔔素丸湯	水果									
		白米, 蕎麥	素魚排	大白菜, 素肉片, 芋頭, 筍	絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 素丸子										
21	二	地瓜飯	海山醬油腐	紅麴素肉片	炒青木瓜	有機蔬菜	味噌湯										
		白米, 地瓜	油豆腐, 素絞肉, 毛豆	洋芋, 素肉片, 小黃瓜	青木瓜, 木耳, 黃椒		金針菇, 海帶芽, 味噌										
22	三	薏仁飯	●香滷豆腸	芹香干絲	炒結頭菜	履歷蔬菜	芥菜鮮菇湯	豆奶									
		白米, 薏仁	豆腸, 紅蘿蔔, 花生	豆干絲, 紅蘿蔔, 芹菜	結頭菜, 黃椒, 木耳		芥菜, 香菇, 薑										
23	四	素肉燥拌麵	花雕豆雞片	筍香素肉片	醬香蒲瓜	履歷蔬菜	南瓜湯	水果									
		麵, 豆干丁, 素絞肉, 香菇	豆雞片, 白蘿蔔, 枸杞	筍片, 紅蘿蔔, 素肉片	蒲瓜, 木耳		南瓜, 紅蘿蔔										
24	五	燕麥飯	蜜汁烤麩	五更腸旺	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	肉骨茶湯	菠蘿麵包									
		白米, 燕麥	烤麩, 地瓜, 白芝麻	凍豆腐, 角螺, 木耳, 酸菜	藻唇片, 薑絲		豆薯, 高麗菜, 紅棗										
25	六	紫米飯	照燒豆干丁	番茄素肉醬	金瓜玉米	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果									
		白米, 紫米	四分干, 小黃瓜, 香菇	素絞肉, 番茄, 毛豆	南瓜, 玉米, 紅蘿蔔		青菜, 豆腐										
27	一	紅藜小米飯	素沙茶豆包	橙汁花干	小瓜銀芽	履歷蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果									
		白米, 小米, 紅藜麥	豆包, 鮑菇, 青椒	蘭花干, 黃椒, 柳橙果漿	豆芽菜, 小黃瓜, 木耳		洋芋, 紅蘿蔔, 芹菜										
28	二	素火腿炒飯	梅汁香竹捲	菜豆炒素肉	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	椰香西米露										
		白米, 素火腿, 三色豆	香竹捲, 彩椒, 梅醬	菜豆, 素肉絲, 木耳	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇		西谷米, 芋頭, 椰奶										
29	三	五穀飯	醬香黑干	木須白菜	雙色花椰	履歷蔬菜	麻油黃瓜湯	黑糖小饅頭*2									
		白米, 五穀米	黑豆干, 素茼蒿, 紅蘿蔔	大白菜, 素肉絲, 木耳	花椰菜, 青花菜, 紅蘿蔔		大黃瓜, 枸杞, 薑絲										
30	四	胚芽飯	咖哩豆腸	乾鍋素肚	★黃金脆薯	履歷蔬菜	▲髮菜素肉羹湯	水果									
		白米, 胚芽	豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔	素肚, 素絞肉, 青椒	地瓜		素肉羹, 木耳, 髮菜										
31	五	麥片飯	塔香麵腸	蠔油寬粉	清燉冬瓜	履歷蔬菜	酸辣湯										
		白米, 麥片	麵腸, 豆薯, 九層塔	寬冬粉, 紅蘿蔔, 角螺, 香菇	冬瓜, 香菇, 紅椒		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 5-6.5	豆魚蛋肉 2.5	蔬菜 2	油脂 3	水果 1	熱量 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；以上成分分析不包含點心。