

新北市板橋區板橋國民中學-114年5月葷食菜單											用餐天數21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	四	海苔香鬆飯	南洋翅小腿*2	醬煮冬瓜	韭香銀芽	履歷蔬菜	大黃瓜湯	水果	5.9	2.1	2.0	2.8	1	807	
		白米,海苔香鬆	翅小腿,咖哩粉,椰漿粉	冬瓜,豬絞肉,毛豆,玉米,薑	綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜	大黃瓜,豬肉絲,龍骨									
2	五	白飯	孜然肉片	乾鍋高麗	●柴魚結頭菜	履歷蔬菜	紅棗南瓜湯		6.1	2.4	1.9	2.8	0	781	
		白米	豬肉片,洋芋,洋蔥,青椒,孜然粉	高麗菜,麵筋,蔥,豆瓣醬	結頭菜,紅蘿蔔,筍,柴魚	南瓜,青木瓜,紅棗									
5	一	家常炒麵	●虱目魚排*1	照燒豆干	木須冬粉	履歷蔬菜	紫菜針菇湯	水果	6.4	2.3	1.7	3.0	1	858	
		油麵,高麗菜,洋蔥,豬絞肉,木耳	虱目魚排	四分干,豬肉角,杏鮑菇,彩椒	冬粉,紅蘿蔔,木耳	紫菜,金針菇,龍骨									
6	二	白飯	照燒豬排*1	清炒筍絲	清燉扁蒲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	奶皇包	5.9	2.5	2.0	2.9	0	781	
		白米	豬肉排,照燒醬	筍,雞肉絲,紅蘿蔔	扁蒲,香菇	綠豆,薏仁									
7	三	地瓜飯	●白醬燉雞	醬香干絲	雙色花椰	履歷蔬菜	花瓜冬瓜湯		6.0	2.4	2.0	2.8	0	776	
		白米,地瓜	雞丁,馬鈴薯,杏鮑菇,洋蔥,奶粉	豆干絲,金針菇,木耳,紅蘿蔔	綠花椰菜,白花椰菜,紅椒	冬瓜,花瓜,龍骨									
8	四	蕎麥飯	●紅燒豬腳	●翡翠蒸蛋	韓式泡菜	履歷蔬菜	番茄玉米湯	水果	5.9	2.2	1.8	2.9	1	814	
		白米,蕎麥	豬肉角,豬腳,筍,花生	液蛋,時蔬	大白菜,紅蘿蔔,韓式泡菜	番茄,玉米,龍骨									
9	五	薏仁飯	●京醬小黃瓜	●芙蓉絲瓜	乾煸敏豆	履歷蔬菜	黃芽鮮蔬湯		6.0	2.3	2.0	2.7	0	764	
		白米,薏仁	小黃瓜,雞丁,地瓜,白芝麻	豆腐,絲瓜,穀蛋,枸杞	敏豆,豆薯,紅椒	黃豆芽,油片絲,海帶芽									
12	一	茄汁鐵板麵	蒜香豬排*1	田園玉米	塔香海茸	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	5.9	2.5	1.9	2.9	1	839	
		油麵,洋蔥,豬絞肉,番茄,磨菇	豬排,蒜	玉米,麵筋,紅蘿蔔,毛豆	海茸,金針菇,九層塔	髮菜,大白菜,紅蘿蔔,龍骨									
13	二	紅藜小米飯	●咖哩魚丁	炒小黃瓜	丸片高麗	有機蔬菜	味噌湯		6.0	2.3	1.9	2.8	0	766	
		白米,紅藜麥,小米	水蜜桃丁,馬鈴薯,洋蔥,毛豆,咖哩粉	小黃瓜,豬肉絲,菇,紅蘿蔔	高麗菜,貢丸,香菇	豆腐,海帶芽,味噌									
14	三	白飯	蔥爆洋蔥	醬炒干片	清燉冬瓜	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.4	2.3	2.0	2.8	0	797	
		白米	洋蔥,豬肉片,腐皮,蔥	豆干片,木耳,紅蘿蔔	冬瓜,香菇,薑	米粉,芋頭,芹菜									
15	四	五穀飯	●蜂蜜芝香雞翅*1	醬滷黑干	蜜汁地瓜	履歷蔬菜	●鮮筍蛋花湯	水果	6.2	2.2	1.7	2.7	1	823	
		白米,五穀米	雞翅,蜂蜜,白芝麻	大溪黑豆干,豬肉角,玉米筍	地瓜,杏鮑菇	筍,穀蛋,龍骨									
16	五	燕麥飯	愛爾蘭燉肉	●奶香燉菜	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	羅宋湯		6.0	2.4	1.9	2.8	0	774	
		白米,燕麥	豬肉角,馬鈴薯,洋蔥,彩椒	大白菜,豬肉絲,紅蘿蔔,菇,奶粉	大黃瓜,紅蘿蔔	豆薯,番茄,絞肉,西芹									
19	一	紫米飯	檸香翅小腿*2	小瓜甜條	大醬結頭	履歷蔬菜	冬瓜QQ	水果	6.0	2.1	1.8	2.7	1	804	
		白米,紫米	翅小腿,檸檬汁	豆干片,豬肉絲,小黃瓜,甜不辣	結頭菜,紅蘿蔔,玉米	冬瓜茶磚,QQ圓									
20	二	白飯	鐵板肉柳	●檸檬南瓜蛋	彩椒花椰	有機蔬菜	大滷湯		6.2	2.5	1.8	2.8	0	793	
		白米	豬肉柳,洋蔥,杏鮑菇,青椒	液蛋,南瓜,馬鈴薯,檸檬汁	綠花椰菜,彩椒	金針菇,木耳,紅蘿蔔									
21	三	胚芽飯	磨菇醬雞丁	黃瓜麵輪	毛豆筍丁	履歷蔬菜	枸杞絲瓜湯	豆奶	5.9	2.3	2.0	2.9	0	766	
		白米,胚芽米	雞丁,玉米,洋蔥,磨菇	大黃瓜,麵輪,香菇	筍,豆薯,毛豆	絲瓜,秀珍菇,枸杞,龍骨									
22	四	沙茶炒烏龍	古早味豬排*1	蔬炒白菜	銀芽海絲	履歷蔬菜	山藥海芽湯	水果	5.9	2.5	1.9	2.9	1	839	
		烏龍麵,空心菜,洋蔥,豬絞肉,紅蘿蔔,沙茶醬	豬排	大白菜,雞肉絲,年糕,紅蘿蔔,菇	海帶絲,綠豆芽,紅椒	山藥,海帶芽,龍骨									
23	五	糙米飯	鳳梨蜜梅地瓜	香燒干丁	麵筋扁蒲	履歷蔬菜	韭香麵疙瘩	醬燒包	6.5	2.4	1.8	2.8	0	806	
		白米,糙米	地瓜,雞丁,鳳梨	豆干丁,敏豆,杏鮑菇	扁蒲,紅蘿蔔,麵筋	大白菜,麵疙瘩,豬絞肉,韭菜									
26	一	麥片飯	壽喜燒肉片	●菜脯蛋	蒜味高麗	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.8	2.5	1.8	2.9	1	829	
		白米,麥片	豬肉片,洋蔥,紅蘿蔔	液蛋,碎脯,蔥	高麗菜,紅椒,蒜	冬瓜,菇,肉骨茶包									
27	二	●油飯	梅干燒雞腿*1	花枝丸*2	黃芽三絲	有機蔬菜	番茄豆腐湯		5.8	2.3	1.7	3.0	0	756	
		白米,尖酸米,豬肉絲,乾香菇,花生,薑	雞腿,梅干菜	魷魚花枝丸	黃豆芽,小黃瓜,紅蘿蔔,木耳	豆腐,番茄									
28	三	小米飯	●豆酥魚丁	檸香青瓜	薑絲海根	履歷蔬菜	竹筍湯	芋泥包	6.0	2.2	1.9	3.0	0	768	
		白米,小米	水蜜桃丁,豆酥,芋標蝦,豆酥	青木瓜,雞肉絲,彩椒,檸檬汁	海帶根,紅蘿蔔,薑	筍,木耳,龍骨									
29	四	白飯	蔥油雞排*1	●魷耳炒干片	咖哩玉米	履歷蔬菜	味噌結菜湯	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	866	
		白米	雞排,蔥	豆干片,洋蔥,豬肉絲,魷耳條,蔥	玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	結頭菜,海帶芽,味噌									
		●衛福部公告過敏原 (大豆及其製品除外)	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3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於5/21(三)發放。以上成分分析不包含點心。

新北市板橋區板橋國民中學-114年5月素食菜單											用餐天數21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	油類	水果	熱量	
1	四	海苔香鬆飯	南洋百頁	醬煮冬瓜	芹香銀芽	履歷蔬菜	大黃瓜湯	水果	5.8	2.1	1.9	2.8	1	797	
		白米,海苔香鬆	百頁豆腐,小黃瓜,紅椒,咖哩粉,椰漿粉	冬瓜,麵筋,毛豆,薑	綠豆芽,紅蘿蔔,芹菜	大黃瓜,紅蘿蔔									
2	五	白飯	孜然豆包	乾鍋高麗	結菜茼蒿	履歷蔬菜	紅棗南瓜湯		6.1	2.0	1.7	2.8	0	746	
		白米	豆包,洋芋,青椒,孜然粉	高麗菜,麵筋,木耳,豆瓣醬	結頭菜,紅蘿蔔,茼蒿	南瓜,青木瓜,紅棗									
5	一	家常炒麵	四喜烤麩	照燒豆干	木須冬粉	履歷蔬菜	紫菜針菇湯	水果	6.4	2.2	1.8	3.0	1	853	
		油麵,高麗菜,綠豆芽,素絞肉,木耳	烤麩,番茄,豆薯,紅蘿蔔	四分干,杏鮑菇,彩椒	冬粉,紅蘿蔔,木耳	紫菜,金針菇									
6	二	白飯	照燒麵丸	清炒筍絲	清燉扁蒲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	奶皇包	6.0	2.0	2.0	2.9	0	751	
		白米	麵丸,南瓜,茄子	筍,腐皮,紅蘿蔔	扁蒲,香菇	綠豆,薏仁									
7	三	地瓜飯	洋芋燉素雞丁	醬香干絲	雙色花椰	履歷蔬菜	花瓜冬瓜湯		6.0	2.0	1.9	2.8	0	744	
		白米,地瓜	素雞丁,馬鈴薯,杏鮑菇	豆干絲,金針菇,木耳,紅蘿蔔	綠花椰菜,白花椰菜,紅椒	冬瓜,花瓜									
8	四	蕎麥飯	●紅燒麵輪	●翡翠蒸蛋	韓式泡菜	履歷蔬菜	番茄玉米湯	水果	5.9	2.2	1.7	2.9	1	811	
		白米,蕎麥	麵輪,筍,花生,紅蘿蔔	液蛋,時蔬	大白菜,紅蘿蔔,韓式泡菜	番茄,玉米									
9	五	薏仁飯	●京醬花干	●芙蓉絲瓜	乾煸敏豆	履歷蔬菜	黃芽鮮蔬湯		6.0	2.0	1.9	2.7	0	739	
		白米,薏仁	花干,地瓜,小黃瓜,白芝麻	豆腐,絲瓜,穀蛋,枸杞	敏豆,豆薯,紅椒	黃豆芽,油片絲,海帶芽									
12	一	茄汁鐵板麵	家常凍腐	田園玉米	塔香海茸	履歷蔬菜	髮菜羹湯	水果	6.0	2.0	1.9	2.9	1	808	
		油麵,素絞肉,番茄,蘑菇	凍豆腐,蓮藕,杏鮑菇,青椒	玉米,麵筋,紅蘿蔔,毛豆	海茸,金針菇,九層塔	髮菜,大白菜,紅蘿蔔									
13	二	紅藜小米飯	咖哩豆腸	炒小黃瓜	丸片高麗	有機蔬菜	味噌湯		6.0	2.0	1.7	2.8	0	739	
		白米,紅藜麥,小米	豆腸,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	小黃瓜,豆包絲,菇,紅蘿蔔	高麗菜,素丸,香菇	豆腐,海帶芽,味噌									
14	三	白飯	滷千層豆干	醬炒麵鴨	清燉冬瓜	履歷蔬菜	米粉湯	芝麻包	6.4	2.0	1.7	2.8	0	767	
		白米	千層豆干,結頭菜,彩椒	麵鴨,豆薯,木耳,紅蘿蔔	冬瓜,香菇,薑	米粉,芋頭,芹菜									
15	四	五穀飯	●蜂蜜芝香素肚	醬滷黑干	蜜汁地瓜	履歷蔬菜	●鮮筍蛋花湯	水果	6.3	2.2	1.8	2.7	1	833	
		白米,五穀米	素肚,山藥,紅椒,蜂蜜,白芝麻	大溪黑豆干,紅蘿蔔,玉米筍	地瓜,杏鮑菇	筍,穀蛋,龍骨									
16	五	燕麥飯	愛爾蘭豆腐	●芋香燉菜	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	羅宋湯		6.0	2.0	1.9	2.8	0	744	
		白米,燕麥	豆腐,馬鈴薯,毛豆,彩椒	大白菜,素肉絲,芋頭,紅蘿蔔	大黃瓜,腐皮,紅蘿蔔	豆薯,番茄,素絞肉,西芹									
19	一	紫米飯	檸香豆雞	小瓜甜條	大醬結頭	履歷蔬菜	冬瓜QQ	水果	6.0	2.2	1.8	2.7	1	812	
		白米,紫米	豆雞,高麗菜,香菇,檸檬汁	豆干片,小黃瓜,素甜不辣	結頭菜,紅蘿蔔,玉米	冬瓜茶磚,QQ圓									
20	二	白飯	鐵板油腐	●檸檬南瓜蛋	彩椒花椰	有機蔬菜	大滷湯		6.2	2.0	1.8	2.8	0	755	
		白米	油豆腐,杏鮑菇,青椒	液蛋,南瓜,馬鈴薯,檸檬汁	綠花椰菜,彩椒	金針菇,木耳,紅蘿蔔									
21	三	胚芽飯	蘑菇醬豆干結	黃瓜麵輪	毛豆筍丁	履歷蔬菜	枸杞絲瓜湯	豆奶	5.9	2.0	2.0	2.9	0	744	
		白米,胚芽米	豆干結,番茄,玉米,蘑菇	大黃瓜,麵輪,香菇	筍,豆薯,毛豆	絲瓜,秀珍菇,枸杞									
22	四	沙茶炒烏龍	古早味麵腸	蔬炒白菜	銀芽海絲	履歷蔬菜	山藥海芽湯	水果	5.9	2.1	2.0	2.9	1	811	
		烏龍麵,空心菜,素絞肉,紅蘿蔔,香沙茶醬	麵腸,小黃瓜,茄子	大白菜,油片絲,年糕,紅蘿蔔,菇	海帶絲,綠豆芽,紅椒	山藥,海帶芽									
23	五	糙米飯	鳳梨蜜梅素雞丁	香燒干丁	麵筋扁蒲	履歷蔬菜	芹香麵疙瘩	草莓饅頭	6.4	2.0	1.7	2.8	0	767	
		白米,糙米	素雞丁,地瓜,鳳梨	豆干丁,敏豆,杏鮑菇	扁蒲,紅蘿蔔,麵筋	大白菜,麵疙瘩,素絞肉,芹菜									
26	一	麥片飯	壽喜燒肉片	●菜脯蛋	清炒高麗	履歷蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.8	2.0	1.7	2.9	1	789	
		白米,麥片	素肉片,金針菇,紅蘿蔔	液蛋,碎脯,毛豆	高麗菜,紅椒	冬瓜,菇,肉骨茶包									
27	二	●油飯	梅干燒素肚	地瓜球*4	黃芽三絲	有機蔬菜	番茄豆腐湯		6.0	2.1	1.9	3.0	0	760	
		白米,尖糯米,素肉絲,乾香菇,花生,薑	素肚,筍,菇,梅干菜	地瓜球	黃豆芽,小黃瓜,紅蘿蔔,木耳	豆腐,番茄									
28	三	小米飯	豆酥豆腸	檸香青瓜	薑絲海根	履歷蔬菜	竹筍湯	芋泥包	6.0	2.0	1.8	3.0	0	750	
		白米,小米	豆腸,芋艿羹,敏豆,豆酥	青木瓜,角螺,彩椒,檸檬汁	海帶根,紅蘿蔔,薑	筍,木耳									
29	四	白飯	蜜汁麵丸	香炒干片	咖哩玉米	履歷蔬菜	味噌結菜湯	水果	6.3	2.1	1.8	3.0	1	839	
		白米	麵丸,豆薯,杏鮑菇,紅蘿蔔	豆干片,青椒,玉米筍	玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	結頭菜,海帶芽,味噌									
		●衛福部公告過敏原 (大豆及其製品除外)	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3章一Q政策，供餐天數達10天以上之年級，應提供豆奶，本月訂於5/21(三)發放。以上成分分析不包含點心。