

新北市板橋區板橋國民小學-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
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	5.0	2.3	2.0	2.3	1	736
		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	水果	4.9	2.3	1.9	2.5	1	736
		麵.豬肉絲.香菇.玉米.蔥花	水鯊魚排	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	花雕雞	匈牙利炒肉	鮮菇結頭菜	履歷蔬菜	玉米蛋花湯		5.0	2.2	2.0	2.2	0	664
		白米.芝麻	雞肉.鮑菇.枸杞.花雕酒	黃豆芽.豬肉絲.木耳	結頭菜.紅蘿蔔.香菇		玉米.殼蛋							
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	5.0	2.2	1.9	2.3	1	726
		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		5.0	2.2	1.9	2.3	0	666
		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.金針菇							
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	5.0	2.2	1.8	2.4	1	728
		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	4.9	2.2	1.8	2.3	1	717
		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	水果	5.0	2.2	1.9	2.3	1	726
		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		5.0	2.2	1.9	2.2	0	662
		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	5.0	2.2	1.8	2.3	1	724
		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.殼蛋							
24	五	糙米飯	藥燉肉片	南瓜豆腐	小瓜銀芽	履歷蔬菜	白菜雞湯		5.0	2.2	1.9	2.3	0	666
		白米.糙米	豬肉片.結頭菜.枸杞	豆腐.南瓜.毛豆	綠豆芽.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

	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1-3年級	3.5-4.5	2	1.5	2	1	620-720
4-6年級	4.5-5.5	2	2	2.5	1	720-830

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2/22(三)發放豆奶予各年級課後班。

新北市板橋區板橋國民小學-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
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	履歷菜	南瓜湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.3	1	736
		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	水果	4.9	2.3	2.0	2.5	1	738
		麵,素肉絲,香菇,玉米	素魚排,花椰菜,彩椒	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	履歷菜	玉米濃湯		5.1	2.2	2.0	2.2	0	671
		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	履歷菜	髮菜肉羹湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.3	1	729
		白米,胚芽	豆包,薑絲,芹菜	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	履歷菜	酸辣湯		5.0	2.2	1.9	2.3	0	666
		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,金針菇								
18	六	地瓜飯	酸菜凍腐	素沙茶豆腸	●三色腰果	履歷菜	味噌湯	水果	5.0	2.2	1.9	2.4	1	731
		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	履歷菜	肉骨茶湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.3	1	736
		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	水果	4.9	2.3	2.0	2.5	1	738
		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	履歷菜	榨菜鮮菇湯		5.0	2.2	2.0	2.2	0	664
		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	履歷菜	麵線羹	水果	5.0	2.2	1.9	2.3	1	726
		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	小瓜銀芽	履歷菜	大白菜湯		5.0	2.2	1.9	2.3	0	666
		白米,糙米	蘭花干,結頭菜,枸杞	豆腐,南瓜,毛豆	綠豆芽,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

全穀雜糧

豆魚蛋肉

蔬菜

油脂

水果

熱量

1-3年級

3.5-4.5

2

1.5

2

1

620-720

4-6年級

4.5-5.5

2

2

2.5

1

720-830

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2/22(三)發放豆奶予各年級課後班。