

新北市板橋區板橋國民小學-113年8~9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	全蛋雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
30	五	燕麥飯	●泰式風味雞	針菇豆乾	鮑菇扁蒲	履歷蔬菜	紫菜湯		4.8	1.8	1.8	2.3	0	620
		白米,燕麥	雞丁,青木瓜,番茄,九層塔,魚露	豆乾片,金針菇,蔥	扁蒲,杏鮑菇	紫菜,龍骨								
2	一	薏仁飯	洋蔥肉柳	蒸蛋	紅燒冬瓜	履歷蔬菜	玉米針菇湯	水果	5.1	1.9	1.7	2.2	1	701
		白米,薏仁	豬肉柳,洋蔥,紅椒	液蛋	冬瓜,薑	玉米,金針菇,龍骨								
3	二	海苔香鬆飯	滷雞腿*1	黃瓜丸片	菇香高麗菜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	1.7	1.8	2.2	1	717
		白米,海苔香鬆	雞腿	大黃瓜,貢丸,木耳,紅蘿蔔	高麗菜,香菇	綠豆,薏仁								
4	三	小米飯	南瓜燉肉	家常炒冬粉	紅絲花椰	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯		5.6	1.9	1.8	2.3	0	683
		白米,小米	豬肉角,南瓜,毛豆	冬粉,豬絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	綠花椰菜,紅蘿蔔	髮菜,筍,紅蘿蔔,龍骨								
5	四	黑芝麻飯	紅燒魚排*1	醬滷黑干	清炒銀芽	履歷蔬菜	洋芋山藥湯	水果	5.1	1.7	1.5	2.5	1	695
		白米,黑芝麻	鱈魚排	大黑豆干,豬肉角,杏鮑菇,蔥	綠豆芽,小黃瓜,紅蘿蔔	洋芋,山藥,香菇,龍骨								
6	五	白飯	梅醬燒雞	白菜年糕	海帶三絲	履歷蔬菜	味噌湯		5.0	1.9	1.9	2.3	0	644
		白米	雞丁,豆豉,梅醬	大白菜,豬肉絲,年糕,木耳,紅蘿蔔	海帶絲,金針菇,芹菜	豆腐,洋蔥,味噌								
9	一	薏仁飯	醬燒雞排*1	日式關東煮	乾煸敏豆	履歷蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	1.8	1.7	2.3	1	691
		白米,薏仁	雞排	油豆腐,海帶結,玉米	敏豆,紅椒,蒜	金針菇,紅蘿蔔,木耳								
10	二	炒烏龍麵	義式香料豬	洋芋炒蛋	鮮炒扁蒲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.4	1.9	1.8	2.5	1	738
		烏龍麵,豬絞肉,洋蔥,玉米,三色豆	豬肉角,杏鮑菇,番茄,義大利香料	液蛋,洋芋,起司	扁蒲,紅蘿蔔	玉米,紅蘿蔔,奶粉								
11	三	胚芽飯	照燒地瓜雞	和風凍腐煲	炒高麗菜	履歷蔬菜	黃瓜湯		5.5	1.7	1.7	2.5	0	668
		白米,胚芽米	雞丁,地瓜,白芝麻	凍豆腐,黑輪,柴魚片,三色豆	高麗菜,紅蘿蔔	大黃瓜,龍骨								
12	四	白飯	古早味豬排*1	炒筍片	針菇絲瓜	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	2.0	2.0	2.3	1	700
		白米	豬排,黑酸菜	筍,麵輪	絲瓜,金針菇,紅蘿蔔	榨菜,豬肉絲								
13	五	蕎麥飯	蔥油雞	三杯豆腐	彩椒花椰菜	履歷蔬菜	冬瓜湯		4.8	1.7	2.0	2.4	0	622
		白米,蕎麥	雞丁,洋蔥,小黃瓜,蔥	豆腐,杏鮑菇,九層塔,毛豆	綠花椰菜,紅椒,黃椒	冬瓜,龍骨								
16	一	白飯	印尼薑黃煮雞	蒜炒高麗	炒佛手瓜	履歷蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.3	1.8	1.9	2.3	1	717
		白米	雞丁,洋芋,椰菜,香茅,薑黃粉	高麗菜,豬肉片,紅蘿蔔,蒜	佛手瓜,木耳	玉米,穀蛋,龍骨								
18	三	糙米飯	塔香燒肉	莎莎醬炒玉米	薑絲藻唇片	履歷蔬菜	蘿蔔湯		5.2	1.9	1.8	2.3	0	655
		白米,糙米	豬肉柳,杏鮑菇,九層塔	玉米,豬絞肉,番茄,洋蔥,檸檬汁	藻唇片,薑	白蘿蔔,龍骨								
19	四	肉燥飯	滷雞翅*1	蔥爆紅燒干絲	雙色花椰	履歷蔬菜	黑糖QQ	水果	5.0	1.7	1.6	2.6	1	695
		白米,豬絞肉,香菇	雞翅	豆干絲,洋蔥,蔥,紅椒	綠花椰菜,白花椰菜,木耳	QQ圓,黑糖								
20	五	燕麥飯	蠔油豬排*1	白菜西魯肉	紅仁黃瓜	履歷蔬菜	麵線羹		5.3	2.0	2.0	2.3	0	675
		白米,燕麥	豬排	大白菜,筍,豬肉絲,香菇,穀蛋	大黃瓜,紅蘿蔔	麵線,木耳,紅蘿蔔								
23	一	家常炒麵	迷迭香雞排*1	●打拋乾丁	脆炒豆芽	履歷蔬菜	味噌湯	水果	4.8	1.8	2.0	2.5	1	694
		油麵,豬肉絲,大白菜,紅蘿蔔,蔥	雞排,迷迭香葉	豆乾丁,豬絞肉,番茄,敏豆,魚露	綠豆芽,蔥,木耳	豆腐,洋蔥,味噌								
24	二	白飯	薑汁照燒魚丁	蔥香地瓜	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	紫菜針菇湯	水果	5.2	1.9	1.6	2.3	1	710
		白米	水鯊魚丁,凍豆腐,薑,三色豆	地瓜,豬肉片,蔥	白蘿蔔,紅蘿蔔,香菇	紫菜,金針菇,龍骨								
25	三	胚芽飯	梅干燒肉片	照燒豆干	彩繪高麗	履歷蔬菜	米粉湯	豆奶	5.3	1.9	1.8	2.3	0	662
		白米,胚芽米	豬肉片,筍,梅干菜	四分干,青椒,香菇	高麗菜,紅椒	米粉,芋頭,芹菜								
26	四	糙米飯	蜜汁翅小腿*2	韓式黃芽炒甜條	醬燒冬瓜	履歷蔬菜	大滷湯	水果	5.0	1.6	2.0	2.3	1	684
		白米,糙米	翅小腿	黃豆芽,甜不辣,韭菜	冬瓜,角螺	大白菜,木耳,紅蘿蔔								
27	五	黑芝麻飯	咖哩豬	香滷豆腐	丸片花椰	履歷蔬菜	南瓜濃湯		5.5	1.9	1.6	2.3	0	671
		白米,黑芝麻	豬肉角,洋芋,紅蘿蔔	豆腐,木耳,蔥,毛豆	花椰菜,貢丸	南瓜,紅蘿蔔,奶粉								
30	一	薏仁飯	味噌醬燒雞	蠔油寬粉	滷白菜	履歷蔬菜	番茄鮑菇蛋花湯	水果	5.5	1.8	1.9	2.3	1	731
		白米,薏仁	雞丁,洋蔥,杏鮑菇,鴻喜菇,味噌	寬粉,豬絞肉,小黃瓜	白菜,麵筋泡,髮菜,紅蘿蔔	番茄,杏鮑菇,穀蛋								
標示●含有過敏原			教育部-學校午餐食物內容及營養基準			1-3年級 4-6年級	全穀雜糧 3.5-4.5 4.5-5.5	豆魚蛋肉 2 2	蔬菜 1.5 2	油脂 2 2.5	水果 1 1	熱量 620-720 720-830		

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9/24(二)發放豆奶予行政，9/25(三)發放豆奶予低年級課後班、三、四、五年級，9/27(五)發放豆奶予六年級；以上成分分析不包含點心。

新北市板橋區板橋國民小學-113年8~9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	油脂	水果	熱量
30	五	燕麥飯 白米,燕麥	泰式風味豆雞 豆雞,青木瓜,番茄,九層塔	針菇豆乾 豆乾片,金針菇,芹菜	鮑菇扁蒲 扁蒲,杏鮑菇	履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜,豆腐		4.8	1.9	1.8	2.3	0	627
2	一	薏仁飯 白米,薏仁	滷蘭花干 蘭花干,紅椒	彩繪干絲 豆干絲,素肉絲,木耳,紅蘿蔔	紅燒冬瓜 冬瓜,薑	履歷蔬菜	玉米針菇湯 玉米,金針菇	水果	5.1	1.8	1.7	2.3	1	698
3	二	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	甜麵醬燒麵腸 麵腸,結頭菜	黃瓜素丸片 大黃瓜,素丸,木耳,紅蘿蔔	菇香高麗菜 高麗菜,香菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果	5.5	1.6	1.8	2.2	1	709
4	三	小米飯 白米,小米	南瓜素肚 素肚,南瓜,毛豆	家常炒冬粉 冬粉,角螺,高麗菜,紅蘿蔔	紅絲花椰 綠花椰菜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	髮菜鮮筍湯 髮菜,筍,紅蘿蔔		5.6	1.5	1.8	2.4	0	658
5	四	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	紅燒香竹腸 香竹腸,番茄,玉米	醬滷黑干 大黑豆干,杏鮑菇	清炒銀芽 綠豆芽,小黃瓜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	洋芋山藥湯 洋芋,山藥,香菇	水果	5.1	1.9	1.5	2.5	1	710
6	五	白飯 白米	梅醬燒烤麩 烤麩,豆薯,梅醬	白菜年糕 大白菜,麵輪,年糕,木耳,紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲,金針菇,芹菜	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,紅蘿蔔,味噌		5.0	1.9	1.9	2.4	0	648
9	一	薏仁飯 白米,薏仁	京醬素雞丁 素雞丁,木耳	日式關東煮 油豆腐,海帶結,玉米	乾煸敏豆 敏豆,紅椒	履歷蔬菜	酸辣湯 金針菇,紅蘿蔔,木耳	水果	5.0	1.8	1.7	2.3	1	691
10	二	炒烏龍麵 烏龍麵,腐皮,玉米,三色豆	義式香料素肚 素肚,杏鮑菇,番茄,義大利香料	洋芋素甜條 洋芋,素甜條,紅椒	鮮炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,豆漿	水果	5.4	1.9	1.8	2.5	1	738
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	照燒地瓜麵腸 麵腸,地瓜,白芝麻	和風凍腐 凍豆腐,茼蒿,三色豆	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,香菇		5.3	1.9	1.7	2.3	0	660
12	四	白飯 白米	韓式泡菜豆包 豆包,韓式泡菜,素腰花	炒筍片 筍,麵輪,黑酸菜	針菇絲瓜 絲瓜,金針菇,紅蘿蔔	履歷蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜,素肉絲	水果	4.8	1.8	2.0	2.3	1	685
13	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	家常炒干片 豆干片,素肉絲,小黃瓜	三杯豆腐 豆腐,杏鮑菇,九層塔,毛豆	彩椒花椰菜 綠花椰菜,紅椒,黃椒	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,芹菜		4.8	1.6	2.0	2.4	0	614
16	一	白飯 白米	印尼薑黃煮油腐 油豆腐,小黃瓜,椰漿,香茅,薑黃粉	炒高麗 高麗菜,豆腸,紅蘿蔔	炒佛手瓜 佛手瓜,木耳	履歷蔬菜	玉米針菇湯 玉米,金針菇	水果	5.0	1.6	1.9	2.4	1	686
18	三	糙米飯 白米,糙米	香菇海苔燒 香菇海苔燒,九層塔	莎莎醬炒玉米 玉米,百頁豆腐,番茄,檸檬汁	薑絲藻唇片 藻唇片,薑	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		5.2	1.5	1.8	2.5	0	634
19	四	素肉燥飯 白米,麵輪,素絞肉,香菇	燒烤醬蘭花干 蘭花干,青椒	紅燒干絲 豆干絲,紅椒,芹菜	雙色花椰 綠花椰菜,白花椰菜,木耳	履歷蔬菜	黑糖QQ QQ圓,黑糖	水果	5.0	1.9	1.6	2.4	1	701
20	五	燕麥飯 白米,燕麥	紅糟醬豆包 豆包,地瓜	白菜西魯肉 大白菜,筍,角螺,素肉絲,香菇	紅仁黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	麵線羹 麵線,木耳,紅蘿蔔		5.3	1.5	2.0	2.3	0	637
23	一	家常炒麵 油麵,素肉絲,大白菜,紅蘿蔔,芹菜	迷迭香豆腸 豆腸,洋芋,迷迭香葉,紅椒	打拋乾丁 豆乾丁,番茄,敏豆	脆炒豆芽 綠豆芽,木耳	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌	水果	5.0	2.0	2.0	2.5	1	723
24	二	白飯 白米	薑汁照燒凍豆腐 凍豆腐,薑,三色豆	地瓜素肉片 地瓜,素肉片	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,香菇	有機蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜,金針菇	水果	5.2	1.6	1.6	2.3	1	688
25	三	胚芽飯 白米,胚芽米	梅干香竹腸 香竹腸,筍,梅干菜	照燒豆干 四分干,青椒,香菇	彩繪高麗 高麗菜,紅椒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉,芋頭,芹菜	豆奶	5.3	1.6	1.8	2.5	0	649
26	四	糙米飯 白米,糙米	蜜汁黑干 大黑豆干,杏鮑菇	韓式黃芽炒素甜條 黃豆芽,素不辣,小黃瓜	醬燒冬瓜 冬瓜,角螺	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜,木耳,紅蘿蔔	水果	4.8	1.7	2.0	2.4	1	682
27	五	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	咖哩豆雞 豆雞,洋芋	香滷豆腐 豆腐,木耳,毛豆	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜,紅蘿蔔		5.5	1.6	1.6	2.3	0	649
30	一	薏仁飯 白米,薏仁	味噌醬燒凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇,鴻喜菇,味噌	蠔油寬粉 寬粉,素肉絲,小黃瓜	滷白菜 白菜,麵筋泡,髮菜,紅蘿蔔	履歷蔬菜	番茄鮑菇湯 番茄,杏鮑菇,腐皮	水果	5.5	1.7	1.9	2.4	1	728
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	2	1.5	2	1	620-720			
						4-6年級	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9/24(二)發放豆奶予行政，9/25(三)發放豆奶予低年級課後班、三、四、五年級，9/27(五)發放豆奶予六年級；以上成分分析不包含點心。