

新北市三多國民中學-114年3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										久翔食品股份有限公司																			
本校未使用輻射污染食品																													
★含過敏原(花生、堅果、芝麻)▲含過敏原(大豆、魚類、蛋類、乳製品)●含過敏原(含麩質之穀物)																													
日期	星期	主食		主菜		副菜		青菜	湯品		水果	全蛋雞腿	生食雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	數量											
3	一	白飯		京醬肉絲		▲綜合滷味		產銷蔬菜	鮮筍湯			6.0	2.7	2.2	2.8	0	0	804											
		白米		肉絲、洋蔥、小黃瓜		黑豆干、海帶結、肉		筍、大骨																					
4	二	薏仁飯		滷雞排		九片黃瓜		有機蔬菜	味噌蔬菜湯		水果	6.2	2.8	2.2	2.7	1	0	881											
		白米、大薏仁		雞排*1		大黃瓜、肉、貢丸		大白菜、洋蔥、菇																					
5	三	黃金咖哩炒飯		蠔油肉片		芹香黃芽		產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯			6.2	2.8	2.3	2.7	0	0	823											
		白米、三色豆、洋蔥、肉		肉片、白蘿蔔		黃豆芽、肉、芹菜		冬瓜、薑絲、大骨																					
6	四	糙米飯		菲力雞排		清炒扁蒲		產銷蔬菜	越南河粉湯			6.3	2.9	2.2	2.8	0	0	840											
		白米、糙米		菲力雞排*1		扁蒲、菇、肉		河粉、洋蔥、肉片、九層塔																					
7	五	●燕麥飯		粉蒸肉		藥膳結頭菜		產銷蔬菜	▲番茄蛋花湯			6.2	2.8	2.2	2.7	0	0	821											
		白米、燕麥		肉角、地瓜、蒸肉粉		結頭菜、菇、肉、藥膳包		番茄、雞蛋																					
10	一	白飯		香酥雞翅		▲香菇蒸蛋		產銷蔬菜	哈佛蔬菜湯			6.1	2.9	2.1	2.6	0	0	814											
		白米		雞翅*1		雞蛋、香菇		高麗菜、南瓜、洋蔥、大骨																					
11	二	●五穀飯		梅干扣肉		什錦薯丁		有機蔬菜	豆腐菇菇湯			6.0	2.7	2.3	2.8	0	0	806											
		白米、五穀米		肉片、筍、梅干菜		豆薯、毛豆、彩椒、肉		豆腐、菇、大骨																					
12	三	台式炒麵		三杯雞		清炒佛手瓜		產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯			6.2	2.8	2.3	2.8	0	0	828											
		麵、洋蔥、蔬菜、肉		雞丁、骨腿丁、米血糕、九層塔		佛手瓜、木耳、肉		白蘿蔔、中排																					
13	四	糙米飯		▲回鍋肉		雙色花椰		產銷蔬菜	青木瓜雞湯		水果	6.2	2.8	2.2	2.9	1	0	890											
		白米、糙米		肉片、高麗菜、豆干		花椰菜、白花椰、肉		青木瓜、雞丁																					
14	五	★芝麻飯		洋釀翅小腿		照燒寬粉		產銷蔬菜	羅宋湯			6.2	2.6	2.2	2.8	0	0	810											
		白米、黑芝麻		翅小腿*3		寬冬粉、大白菜、肉		番茄、馬鈴薯、西芹、大骨																					
17	一	白飯		蔥油雞丁		▲菜豆干丁		產銷蔬菜	芋頭米粉湯			6.2	2.8	2.1	2.9	0	0	827											
		白米		雞丁、骨腿丁、洋蔥		豆干丁、菜豆、肉		米粉、芋頭、芹菜、大骨																					
18	二	蕎麥飯		拌飯肉燥		蒜炒筍茸		有機蔬菜	絲瓜雞湯		水果	6.1	2.8	2.2	2.8	1	0	878											
		白米、蕎麥		絞肉、洋蔥、香菇		筍茸、木耳、肉		絲瓜、雞丁、菇																					
19	三	古早味油飯		茶香滷雞腿		翠瓜玉米		產銷蔬菜	珍菇紫菜湯		▲豆奶	6.3	3.6	2.1	2.7	0	0	885											
		飯、香菇、肉		雞腿*1、紅茶包		玉米粒、小黃瓜、肉		紫菜、菇、大骨																					
20	四	糙米飯		大阪城豬排		芋香白菜		產銷蔬菜	▲肉骨茶排骨湯			6.0	2.8	2.3	2.7	0	0	809											
		白米、糙米		大阪城豬排*1		大白菜、芋頭、肉、菇		高麗菜、角螺、中排、肉骨茶包																					
21	五	紫米飯		咖哩雞		黑胡椒豆芽		產銷蔬菜	黃瓜大骨湯			6.2	2.7	2.3	2.8	0	0	820											
		白米、紫米		雞丁、骨腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔		豆芽菜、肉、黑胡椒		大黃瓜、大骨																					
24	一	白飯		金湯酸菜豬		蒜香藻唇片		產銷蔬菜	扁蒲菇菇湯			6.1	2.6	2.4	2.7	0	0	804											
		白米		肉片、大白菜、酸菜、木耳		藻唇片、菇、肉		扁蒲、菇、大骨																					
25	二	胚芽飯		▲海苔魚排		▲南瓜蒸蛋		有機蔬菜	▲酸辣湯			6.1	2.9	2.2	2.9	0	0	830											
		白米、胚芽米		魚排*1、海苔粉		雞蛋、南瓜		豆腐、肉絲、紅蘿蔔、雞蛋																					
26	三	豆菜麵		▲花雕雞		鹹水時蔬		產銷蔬菜	蘿蔔玉米湯		▲鮮奶	6.3	2.6	2.2	2.7	0	0.8	909											
		麵、豆芽菜、韭菜、肉		雞丁、骨腿丁、豆干、菇		小黃瓜、筍、肉		玉米粒、白蘿蔔、大骨																					
27	四	糙米飯		冬瓜燒肉		脆炒高麗		產銷蔬菜	▲味噌豆腐蛋花湯		水果	6.0	2.8	2.2	2.8	1	0	871											
		白米、糙米		肉角、冬瓜		高麗菜、彩椒、肉		豆腐、雞蛋、味噌																					
28	五	紅藜小米飯		腐乳雞翅		▲哨子豆腐		產銷蔬菜	鮮菇白菜湯			6.1	2.9	2.1	2.7	0	0	819											
		白米、小米、紅藜麥		雞翅*1		豆腐、洋蔥、肉、碎脯		大白菜、菇、大骨																					
31	一	白飯		▲親子丼		▲關東煮		產銷蔬菜	海帶雙芽湯			6.1	2.7	2.2	2.7	0	0	806											
		白米		雞丁、骨腿丁、洋蔥、雞蛋		白蘿蔔、油豆腐、肉		海帶芽、黃豆芽、大骨																					
主菜食材分析(次/月)										加工食品分析(次/月)										*本營養午餐含有花生類、牛奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類、大豆類及魚類製品，不適合對其過敏體質者食用。									
魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		魚肉蛋類		麵豆類		其他		油炸品													
1		9		11		19		2		3		4		1		2													

用餐天數21天

久翔食品股份有限公司

入翔良品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	午餐 食量 佔總	烹調 時間	蔬菜	油類	水果	乳品	雜食				
3	一	白飯	▲京醬干絲	●鮮蔬麵腸	塔香茄子	產銷蔬菜	鮮筍湯	6.0	2.7	2.3	2.7	0	802				
		白米	豆干絲,小黃瓜	麵腸,菇,彩椒	茄子,九層塔	筍,菇											
4	二	薏仁飯	▲滷蘭花干	鮮燴黃瓜	★●花生麵筋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	6.1	2.7	2.2	2.6	1	0	862		
		白米,大薏仁	蘭花干,素米血	大黃瓜,茼蒿	麵筋,水煮花生	大白菜,菇											
5	三	▲黃金咖哩炒飯	▲蘿蔔燒油腐	芹香黃芽	蒸玉米段	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.3	2.7	2.4	2.6	0	0	821			
		白米,紅蘿蔔,豆干	油豆腐,白蘿蔔,味噌	黃豆芽,芹菜	玉米段	冬瓜,薑絲											
6	四	糙米飯	▲香椿素燥	▲腐皮扁蒲	炒水蓮	產銷蔬菜	越南河粉湯	6.2	2.7	2.5	2.4	0	0	807			
		白米,糙米	凍豆腐,菇,香椿醬	扁蒲,菇,角螺	水蓮,菇	河粉,豆芽菜,九層塔											
7	五	●燕麥飯	粉蒸雙寶	藥膳結頭菜	▲雪菜干丁	產銷蔬菜	番茄菇菇湯	6.0	2.9	2.3	2.5	0	0	808			
		白米,燕麥	地瓜,芋頭,蒸肉粉	結頭菜,菇,藥膳包	豆干丁,雪裡紅	番茄,菇											
10	一	白飯	炸山藥捲	▲香菇滷黑干	筍燒針菇	產銷蔬菜	哈佛蔬菜湯	6.2	2.7	2.4	2.8	0	0	823			
		白米	山藥捲*2	黑豆干,香菇	筍,金針菇	高麗菜,南瓜											
11	二	●五穀飯	●梅干麵腸	▲什錦薯丁	醬炒蘿蔔糕	有機蔬菜	豆腐菇菇湯	6.1	2.8	2.4	2.7	0	0	819			
		白米,五穀米	麵腸,筍,梅干菜	豆薯,豆干,毛豆,彩椒	素蘿蔔糕,豆芽菜	豆腐,菇											
12	三	▲台式炒麵	▲三杯豆干	清炒佛手瓜	▲素燥菜豆	產銷蔬菜	蘿蔔湯	6.1	2.7	2.4	2.7	0	0	811			
		麵,蔬菜,角螺	豆干,素米血,九層塔	佛手瓜,木耳	菜豆,凍豆腐	白蘿蔔											
13	四	糙米飯	▲回鍋素雞	雙色花椰	粉紅醬年糕	產銷蔬菜	青木瓜湯	水果	6.0	2.6	2.3	2.6	1	0	850		
		白米,糙米	豆雞,高麗菜	花椰菜,白花椰	韓式年糕,馬鈴薯	青木瓜											
14	五	★芝麻飯	▲洋釀豆腸	照燒寬粉	★胡麻菠菜	產銷蔬菜	羅宋湯	6.3	2.6	2.4	2.7	0	0	818			
		白米,黑芝麻	豆腸,地瓜	寬冬粉,大白菜	菠菜,胡麻醬	番茄,馬鈴薯,西芹											
17	一	白飯	▲海帶干絲	▲打拋菜豆干丁	梅香青木瓜	產銷蔬菜	芋頭米粉湯	6.2	2.8	2.3	2.6	0	0	819			
		白米	豆干絲,海帶絲	豆干丁,菜豆,番茄	青木瓜,話梅	米粉,芋頭,芹菜											
18	二	蕎麥飯	▲●拌飯素燥	香炒筍茸	山藥炒毛豆	有機蔬菜	絲瓜湯	水果	6.1	2.8	2.3	2.7	1	0	870		
		白米,蕎麥	豆干丁,麵輪,香菇	筍茸,木耳	山藥,毛豆	絲瓜,菇											
19	三	●古早味油飯	▲茶香滷味	翠瓜玉米	薑絲芥藍菜	產銷蔬菜	珍菇紫菜湯	▲豆奶	6.2	2.6	2.4	2.8	0	0	813		
		飯,香菇,栗子	黑豆干,紅蘿蔔	玉米粒,小黃瓜	芥藍菜,薑絲	紫菜,菇											
20	四	糙米飯	▲素客家小炒	芋香白菜	炸地瓜條	產銷蔬菜	▲肉骨茶風味湯	6.2	2.7	2.3	2.8	0	0	820			
		白米,糙米	豆干,素茼蒿魷魚,芹菜	大白菜,芋頭,菇	地瓜	高麗菜,角螺,肉骨茶包											
21	五	紫米飯	▲咖哩豆腐	黑胡椒豆芽	▲香滷雙結	產銷蔬菜	黃瓜湯	6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809			
		白米,紫米	豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆芽菜,紅蘿蔔,黑胡椒	海帶結,豆干結	大黃瓜											
24	一	白飯	▲金湯酸菜凍腐	香炒藻唇片	枸杞地瓜葉	產銷蔬菜	扁蒲菇菇湯	6.1	2.6	2.6	2.6	0	0	804			
		白米	凍豆腐,筍,酸菜,木耳	藻唇片,菇	地瓜葉,枸杞	扁蒲,菇											
25	二	胚芽飯	▲海苔百頁	▲南瓜豆腐煲	▲什錦干丁	有機蔬菜	▲酸辣湯	6.2	2.9	2.1	2.8	0	0	830			
		白米,胚芽米	百頁豆腐,海苔粉	豆腐,南瓜	豆干丁,毛豆,玉米筍	豆腐,紅蘿蔔											
26	三	▲豆菜麵	▲砂鍋豆包	▲鹹水什錦	麻油皇宮菜	產銷蔬菜	蘿蔔玉米湯	▲鮮奶	6.1	2.8	2.3	2.8	0	0.8	917		
		麵,豆芽菜,豆包	豆包,大白菜	豆干,小黃瓜,筍	皇宮菜,菇	玉米粒,白蘿蔔											
27	四	糙米飯	▲●冬瓜油豆腐	脆炒高麗	★酥炸牛蒡餅	產銷蔬菜	▲味噌豆腐湯	水果	6.1	2.6	2.3	2.7	1	0	861		
		白米,糙米	油豆腐,麵輪,冬瓜	高麗菜,彩椒	牛蒡,芝麻	豆腐,味噌											
28	五	紅藜小米飯	●腐乳麵腸	▲哨子豆腐	豆沙包	產銷蔬菜	鮮菇白菜湯	6.0	2.8	2.3	2.7	0	0	809			
		白米,小米,紅藜麥	麵腸,菇,花椰菜	豆腐,三色豆,碎脯	豆沙包*1	大白菜,菇											
31	一	白飯	▲無錫燒素雞	▲關東煮	★花好月圓	產銷蔬菜	海帶雙芽湯	6.2	2.7	2.3	2.8	0	0	820			
		白米	豆雞,馬鈴薯	白蘿蔔,油豆腐	湯圓,花生粉	海帶芽,黃豆芽											
主菜食材分析(次/月)					加工食品分析(次/月)					*本營養午餐含有花生類、牛奶類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類及大豆類製品，不適合對其過敏體質者食用。							
魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		魚肉蛋類		麵豆類		其他		油炸品	
0		0		0		0		0		0		37		5		1	