

# 新北市三多國民中學-114年6月葷食菜單

用餐天數20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		附料	全糖糖類	生食蛋肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
		品名	成分	品名	成分	品名	成分		品名	成分								
2	一	白飯	白米	貴妃燒肉	肉角, 白蘿蔔, 海山醬	蒜蓉粉絲煲	冬粉, 大白菜, 肉	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	青木瓜, 中排		6.3	2.7	2.3	2.7	0	0	823
		白飯	白米	貴妃燒肉	肉角, 白蘿蔔, 海山醬	蒜蓉粉絲煲	冬粉, 大白菜, 肉	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	青木瓜, 中排		6.3	2.7	2.3	2.7	0	0	823
3	二	薏仁飯	白米, 大薏仁	茄汁雞翅	雞翅*1	▲馬鈴薯厚蛋燒	馬鈴薯, 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜	酸菜菇菇湯	酸菜, 菇, 大骨	水果	6.1	2.8	2.2	2.6	1	0	869
		薏仁飯	白米, 大薏仁	茄汁雞翅	雞翅*1	▲馬鈴薯厚蛋燒	馬鈴薯, 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜	酸菜菇菇湯	酸菜, 菇, 大骨	水果	6.1	2.8	2.2	2.6	1	0	869
4	三	▲●炸醬麵	麵, 洋蔥, 豆干, 菇, 肉	古早味排骨	調理豬排*1	★玉米菜豆	玉米, 菜豆, 肉, 白芝麻	產銷蔬菜	黃瓜湯	大黃瓜, 大骨		6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813
		▲●炸醬麵	麵, 洋蔥, 豆干, 菇, 肉	古早味排骨	調理豬排*1	★玉米菜豆	玉米, 菜豆, 肉, 白芝麻	產銷蔬菜	黃瓜湯	大黃瓜, 大骨		6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813
5	四	糙米飯	白米, 糙米	爆炒雞丁	雞丁, 骨腿丁, 洋蔥, 小黃瓜	▲香滷海結	海帶結, 黑豆干, 肉	產銷蔬菜	魚丸豆薯湯	豆薯, 魚丸, 大骨		6.2	2.8	2.3	2.6	0	0	819
		糙米飯	白米, 糙米	爆炒雞丁	雞丁, 骨腿丁, 洋蔥, 小黃瓜	▲香滷海結	海帶結, 黑豆干, 肉	產銷蔬菜	魚丸豆薯湯	豆薯, 魚丸, 大骨		6.2	2.8	2.3	2.6	0	0	819
6	五	●燕麥飯	白米, 燕麥	三杯肉片	肉片, 菇, 九層塔	鮮炒佛手瓜	佛手瓜, 木耳, 肉	產銷蔬菜	米粉肉絲湯	粗米粉, 肉絲, 芹菜, 大骨		6.3	2.7	2.2	2.7	0	0	820
		●燕麥飯	白米, 燕麥	三杯肉片	肉片, 菇, 九層塔	鮮炒佛手瓜	佛手瓜, 木耳, 肉	產銷蔬菜	米粉肉絲湯	粗米粉, 肉絲, 芹菜, 大骨		6.3	2.7	2.2	2.7	0	0	820
9	一	白飯	白米	無骨雞排	調理無骨雞排*1	▲番茄豆腐	豆腐, 番茄, 肉	產銷蔬菜	味噌鮮蔬湯	高麗菜, 菇, 味噌		6.1	2.8	2.3	2.8	0	0	821
		白飯	白米	無骨雞排	調理無骨雞排*1	▲番茄豆腐	豆腐, 番茄, 肉	產銷蔬菜	味噌鮮蔬湯	高麗菜, 菇, 味噌		6.1	2.8	2.3	2.8	0	0	821
10	二	紫米飯	白米, 紫米	咖哩肉片	肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	翠瓜什錦	小黃瓜, 肉, 紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, 雞丁		6.1	2.7	2.3	2.8	0	0	813
		紫米飯	白米, 紫米	咖哩肉片	肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	翠瓜什錦	小黃瓜, 肉, 紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, 雞丁		6.1	2.7	2.3	2.8	0	0	813
11	三	韓式拌飯	白米, 黃豆芽, 肉, 海帶芽	泡菜雞	雞丁, 骨腿丁, 大白菜, 泡菜	脆炒薯絲	豆薯, 肉, 紅蘿蔔	產銷蔬菜	竹筍湯	筍, 大骨	▲豆奶	6.2	2.8	2.3	2.7	0	0	823
		韓式拌飯	白米, 黃豆芽, 肉, 海帶芽	泡菜雞	雞丁, 骨腿丁, 大白菜, 泡菜	脆炒薯絲	豆薯, 肉, 紅蘿蔔	產銷蔬菜	竹筍湯	筍, 大骨	▲豆奶	6.2	2.8	2.3	2.7	0	0	823
12	四	糙米飯	白米, 糙米	▲豉汁燒肉	肉角, 油豆腐, 豆豉	清炒扁蒲	扁蒲, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲番茄蛋花湯	番茄, 雞蛋	水果	6.0	2.7	2.3	2.7	1	0	862
		糙米飯	白米, 糙米	▲豉汁燒肉	肉角, 油豆腐, 豆豉	清炒扁蒲	扁蒲, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲番茄蛋花湯	番茄, 雞蛋	水果	6.0	2.7	2.3	2.7	1	0	862
13	五	蕎麥飯	白米, 蕎麥	★照燒雞翅	雞翅*1, 芝麻	▲魚板蒸蛋	魚板, 雞蛋	產銷蔬菜	絲瓜鮮菇湯	絲瓜, 菇, 大骨		6.1	2.8	2.2	2.6	0	0	809
		蕎麥飯	白米, 蕎麥	★照燒雞翅	雞翅*1, 芝麻	▲魚板蒸蛋	魚板, 雞蛋	產銷蔬菜	絲瓜鮮菇湯	絲瓜, 菇, 大骨		6.1	2.8	2.2	2.6	0	0	809
16	一	白飯	白米	黑胡椒雞排	雞排*1	鮮菇冬瓜	冬瓜, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲酸辣湯	豆腐, 筍, 肉, 蛋		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
		白飯	白米	黑胡椒雞排	雞排*1	鮮菇冬瓜	冬瓜, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲酸辣湯	豆腐, 筍, 肉, 蛋		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
17	二	●麥片飯	白米, 麥片	柚香白菜豬	肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	▲紅燒豆干米血	豆干, 米血糕, 肉	有機蔬菜	佛手瓜鮮菇湯	佛手瓜, 菇, 大骨	水果	6.0	2.8	2.3	2.8	1	0	874
		●麥片飯	白米, 麥片	柚香白菜豬	肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	▲紅燒豆干米血	豆干, 米血糕, 肉	有機蔬菜	佛手瓜鮮菇湯	佛手瓜, 菇, 大骨	水果	6.0	2.8	2.3	2.8	1	0	874
18	三	●茄汁螺旋麵	螺旋麵, 番茄, 三色豆, 肉	迷迭香燒雞	雞丁, 骨腿丁, 馬鈴薯	脆蔬黃芽	黃豆芽, 紅蘿蔔, 菇, 肉	產銷蔬菜	南瓜蔬菜湯	南瓜, 洋蔥, 西芹, 大骨	▲優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.7	0	0.8	919
		●茄汁螺旋麵	螺旋麵, 番茄, 三色豆, 肉	迷迭香燒雞	雞丁, 骨腿丁, 馬鈴薯	脆蔬黃芽	黃豆芽, 紅蘿蔔, 菇, 肉	產銷蔬菜	南瓜蔬菜湯	南瓜, 洋蔥, 西芹, 大骨	▲優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.7	0	0.8	919
19	四	糙米飯	白米, 糙米	京醬肉絲	肉絲, 洋蔥, 小黃瓜	三色筍丁	筍, 紅蘿蔔, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋		6.1	2.7	2.3	2.6	0	0	804
		糙米飯	白米, 糙米	京醬肉絲	肉絲, 洋蔥, 小黃瓜	三色筍丁	筍, 紅蘿蔔, 菇, 肉	產銷蔬菜	▲紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋		6.1	2.7	2.3	2.6	0	0	804
20	五	★芝麻飯	白米, 黑芝麻	▲香酥魚排	魚排*1	▲黃瓜黑輪	大黃瓜, 黑輪, 肉	產銷蔬菜	柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔, 柴魚, 大骨		6.2	2.7	2.2	2.8	0	0	818
		★芝麻飯	白米, 黑芝麻	▲香酥魚排	魚排*1	▲黃瓜黑輪	大黃瓜, 黑輪, 肉	產銷蔬菜	柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔, 柴魚, 大骨		6.2	2.7	2.2	2.8	0	0	818
23	一	白飯	白米	▲花枝排	花枝排*3	沙茶炒高麗	高麗菜, 菇, 肉	產銷蔬菜	山藥排骨湯	山藥, 馬鈴薯, 中排		6.1	2.7	2.2	2.8	0	0	811
		白飯	白米	▲花枝排	花枝排*3	沙茶炒高麗	高麗菜, 菇, 肉	產銷蔬菜	山藥排骨湯	山藥, 馬鈴薯, 中排		6.1	2.7	2.2	2.8	0	0	811
24	二	●五穀飯	白米, 五穀米	紅麴肉燥	絞肉, 冬瓜, 菇	白菜滷	大白菜, 肉, 紅蘿蔔	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	榨菜, 黃豆芽, 肉絲		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
		●五穀飯	白米, 五穀米	紅麴肉燥	絞肉, 冬瓜, 菇	白菜滷	大白菜, 肉, 紅蘿蔔	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	榨菜, 黃豆芽, 肉絲		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
25	三	油蔥拌飯	飯, 肉, 紅蔥頭	蔥油雞丁	雞丁, 骨腿丁, 洋蔥, 青蔥	泰味小炒	青木瓜, 紅蘿蔔, 肉	產銷蔬菜	玉米段湯	玉米段, 大骨		6.2	2.8	2.3	2.8	0	0	828
		油蔥拌飯	飯, 肉, 紅蔥頭	蔥油雞丁	雞丁, 骨腿丁, 洋蔥, 青蔥	泰味小炒	青木瓜, 紅蘿蔔, 肉	產銷蔬菜	玉米段湯	玉米段, 大骨		6.2	2.8	2.3	2.8	0	0	828
26	四	糙米飯	白米, 糙米	▲滑蛋番茄豬	肉片, 番茄, 雞蛋	鹹水鮮蔬	小黃瓜, 筍, 肉	產銷蔬菜	扁蒲菇菇湯	扁蒲, 菇, 大骨	水果	6.1	2.7	2.3	2.7	1	0	869
		糙米飯	白米, 糙米	▲滑蛋番茄豬	肉片, 番茄, 雞蛋	鹹水鮮蔬	小黃瓜, 筍, 肉	產銷蔬菜	扁蒲菇菇湯	扁蒲, 菇, 大骨	水果	6.1	2.7	2.3	2.7	1	0	869
27	五	紅藜小米飯	白米, 小米, 紅藜麥	蒜醬雞腿	雞腿*1, 大蒜	咖哩鮮蔬	花椰菜, 馬鈴薯, 肉	產銷蔬菜	▲肉骨茶風味湯	結頭菜, 角螺, 大骨, 肉骨茶包		6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813
		紅藜小米飯	白米, 小米, 紅藜麥	蒜醬雞腿	雞腿*1, 大蒜	咖哩鮮蔬	花椰菜, 馬鈴薯, 肉	產銷蔬菜	▲肉骨茶風味湯	結頭菜, 角螺, 大骨, 肉骨茶包		6.2	2.7	2.2	2.7	0	0	813

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
2	9	9	17	3	3	1	0	1

# 新北市三多國民中學-114年6月素食菜單

用餐天數20天

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

★含過敏原(花生, 堅果, 芝麻)▲含過敏原(大豆, 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	附註	全蛋	五穀	蛋類	油類	水果	乳品	糖量
2	一	白飯 白米	▲貴妃燒油腐 油豆腐, 白蘿蔔, 海山醬	香燒粉絲煲 冬粉, 大白菜	樹子炒水蓮 水蓮, 菇, 樹子	產銷蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜, 素排骨		6.3	2.6	2.3	2.6	0	0	811
3	二	薏仁飯 白米, 大薏仁	▲茄汁豆包 豆包*1	洋芋干絲 馬鈴薯, 豆干絲	清炒筍絲 筍, 紅蘿蔔	有機蔬菜 酸菜菇菇湯 酸菜, 菇	水果	6.2	2.6	2.3	2.6	1	0	864
4	三	▲●炸醬麵 麵, 豆干, 菇	●紅麩麵腸 麵腸*1	▲玉米豆干 豆干, 玉米, 紅蘿蔔	黑胡椒毛豆 毛豆莢, 黑胡椒	產銷蔬菜 黃瓜湯 大黃瓜, 菇		6.2	2.7	2.2	2.8	0	0	818
5	四	糙米飯 白米, 糙米	▲爆炒素雞 豆雞, 小黃瓜	香滷海結 海帶結, 結頭菜	蔬炒山藥 山藥, 菇, 彩椒	產銷蔬菜 豆薯素丸湯 豆薯, 素丸		6.1	2.6	2.3	2.8	0	0	806
6	五	●燕麥飯 白米, 燕麥	▲三杯千層豆干 千層豆干, 菇, 九層塔	▲鮮炒佛手瓜 佛手瓜, 角螺, 木耳	★紅豆芝麻球 紅豆芝麻球*2	產銷蔬菜 芹香米粉湯 粗米粉, 芹菜		6.3	2.6	2.3	2.8	0	0	820
9	一	白飯 白米	▲什錦滷味 蘭花干, 黑豆干	▲番茄豆腐 豆腐, 番茄	炸婆菜 地瓜, 芋頭, 紅蘿蔔	產銷蔬菜 味噌鮮蔬湯 高麗菜, 菇, 味噌		6.2	2.6	2.3	2.6	0	0	804
10	二	紫米飯 白米, 紫米	▲咖哩豆腐 豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	翠瓜什錦 小黃瓜, 紅蘿蔔	麻油紅鳳菜 紅鳳菜, 菇	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜, 紅蘿蔔		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
11	三	韓式拌飯 白米, 黃豆芽, 海帶芽	▲豆皮泡菜鍋 豆包, 大白菜, 素泡菜	脆炒薯絲 豆薯, 紅蘿蔔	鮮菇燴芥藍 芥藍菜, 菇	產銷蔬菜 竹筍湯 筍, 紅蘿蔔	▲豆奶	6.0	2.7	2.4	2.7	0	0	804
12	四	糙米飯 白米, 糙米	▲豉汁油腐 油豆腐, 豆豉	清炒扁蒲 扁蒲, 菇	蜜汁年糕 年糕, 地瓜	產銷蔬菜 ▲番茄凍腐湯 番茄, 凍豆腐	水果	6.1	2.7	2.2	2.7	1	0	866
13	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	▲照燒百頁 百頁豆腐, 油豆腐, 菇	▲毛豆干丁 豆干, 毛豆	金瓜鮮蔬 南瓜, 花椰菜, 彩椒	產銷蔬菜 絲瓜鮮菇湯 絲瓜, 菇		6.2	2.6	2.3	2.6	0	0	804
16	一	白飯 白米	▲黑胡椒豆干 豆干, 馬鈴薯	●冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪	菇菇菜豆 菜豆, 菇	產銷蔬菜 ▲酸辣湯 豆腐, 筍		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
17	二	●麥片飯 白米, 麥片	▲腐皮昆布白菜 大白菜, 角螺, 紅蘿蔔, 昆布	▲紅燒豆干米血 豆干, 素米血, 菇	金黃地瓜條 地瓜*1	有機蔬菜 佛手瓜鮮菇湯 佛手瓜, 菇	水果	6.3	2.7	2.2	2.7	1	0	880
18	三	●茄汁螺旋麵 螺旋麵, 番茄, 三色豆	▲迷迭香黑干 黑豆干, 紅蘿蔔	脆蔬黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 菇	醬燒玉米段 玉米段*1	產銷蔬菜 南瓜蔬菜湯 南瓜, 西芹	▲優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.7	0	0.8	919
19	四	糙米飯 白米, 糙米	▲京醬干絲 豆干絲, 小黃瓜	三色筍丁 筍, 紅蘿蔔, 菇	●芋泥包 芋泥包*1	產銷蔬菜 ▲紫菜鮮菇湯 紫菜, 菇		6.3	2.7	2.2	2.7	0	0	820
20	五	★芝麻飯 白米, 黑芝麻	馬蹄條 馬蹄條*2	▲腐皮黃瓜 大黃瓜, 豆皮	★麻醬油腐 油豆腐, 菇, 麻醬	產銷蔬菜 蘿蔔湯 白蘿蔔		6.2	2.7	2.3	2.8	0	0	820
23	一	白飯 白米	▲香酥豆腐 豆腐, 九層塔	沙茶炒高麗 高麗菜, 菇	菇菇絲瓜 絲瓜, 菇	產銷蔬菜 山藥洋芋湯 山藥, 馬鈴薯		6.1	2.6	2.3	2.8	0	0	806
24	二	●五穀飯 白米, 五穀米	▲●紅麩素燥 豆干, 麵輪, 菇	●白菜滷 大白菜, 麵筋泡	鮑菇海根 海帶根, 菇	有機蔬菜 榨菜黃芽湯 榨菜, 黃豆芽		6.1	2.7	2.3	2.6	0	0	804
25	三	▲香椿拌飯 飯, 豆干, 玉米粒	▲麻油香竹捲 香竹腸, 菇	泰味小炒 青木瓜, 紅蘿蔔	▲壽喜凍豆腐 凍豆腐, 茼蒿	產銷蔬菜 玉米段湯 玉米段		6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
26	四	糙米飯 白米, 糙米	▲番茄豆腐 豆腐, 番茄	鹹水鮮蔬 小黃瓜, 筍	●栗香烤麩 烤麩, 栗子	產銷蔬菜 扁蒲菇菇湯 扁蒲, 菇	水果	6.0	2.8	2.2	2.7	1	0	867
27	五	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜麥	▲素客家小炒 豆干, 芹菜, 茼蒿魷魚	咖哩鮮蔬 花椰菜, 馬鈴薯	薑絲地瓜葉 地瓜葉, 薑絲	產銷蔬菜 ▲肉骨茶風味湯 結頭菜, 角螺, 肉骨茶包		6.1	2.6	2.5	2.7	0	0	806

主菜食材分析(次/月)

加工食品分析(次/月)

魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品
0	0	0	0	0	0	14	4	1

\*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。