

新北市立江翠國民中學-114年5月葷食菜單

標示★炸物

●含過敏原(甲殼類,花生,乳製品,堅果類,芝麻,含麩質穀物)

若有過敏體質者，敬請留意、避免食用。

久翔食品股份有限公司

久翔食品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
1	四	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	冰糖滷雞翅 雞翅+冰糖+油	番茄燉肉 洋蔥+番茄+肉角+紅蘿蔔-燉	蠔油蚵白菜	竹筍貢丸湯 竹筍+貢丸	水果	3.5	2	1.6	2.4	1	0	603
2	五	地瓜飯 白米+地瓜	馬鈴薯燉肉 肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燉	關東煮 白蘿蔔+海帶結+油豆腐+玉米-煮	蒜香木耳青江菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		3.8	2.2	1.8	2.4	0	0	584
5	一	●麥片飯 白米+麥片	地中海烤魚 魚排(鮭魚)+洋蔥+番茄+黃椒-烤	椰菜炒肉片 綠花椰+肉片+紅蘿蔔-炒	薑絲油菜	針菇海芽湯 海帶芽+金針菇		3.5	2.4	1.7	2.4	0	0	576
6	二	白飯 白米	洋蔥燒肉 肉片+洋蔥+綠豆芽-煮	翡翠蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	有機味美菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+紅棗+薑絲	●墨西哥麵包	3.8	2.7	1.6	2.4	0	0	611
7	三	紫米飯 白米+紫糯米	▲三杯雞 雞肉+杏鮑菇+米血糕+九層塔-煮	筍香黑干 筍+黑豆干+白蘿蔔-煮	紅絲青松菜	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋		3.8	2.6	1.5	2.5	0	0	611
8	四	●起司茄汁麵 小烏龍麵(含麩質)+洋蔥+絞肉+番茄+乳酪絲	蜜汁雞排 雞排-油	★炸物拼盤 地瓜+洋蔥圈-炸	蒜味小白菜	味噌豆腐湯 洋蔥+豆腐+味噌	水果	3.5	2.5	1.6	2.6	1	0	650
9	五	糙米飯 白米+糙米	●花生滷豬腳 肉角+豬腳+白蘿蔔+花生-油	鐵板雞絲黃芽 黃豆芽+雞肉+木耳+紅蘿蔔-煮	胡麻薤菜	●紅豆麥片牛奶湯 紅豆+麥片+奶粉		4.5	2.6	1.7	2.4	0	0	661
12	一	雞絲飯 白米+糙米+雞肉+蔥	蠔油雞排 雞排+蠔油-油	冬瓜燒肉 冬瓜+肉片-煮	油蔥小白菜	番茄洋蔥湯 洋蔥+番茄		3.5	3	2.1	2.4	0	0	631
13	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	咖哩魚丁 魚丁(鮭魚)+洋蔥+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	扁蒲燒雞 扁蒲+雞肉+彩椒-煮	有機油江菜	昆布蔬菜湯 高麗菜+菇	●乳品	3.8	2.5	1.9	2.4	0	1	759
14	三	胚芽飯 白米+胚芽米	油腐燒雞 雞肉+小黃瓜+油豆腐+紅蘿蔔-煮	蒜茸粉絲煲 冬粉+綠豆芽+絞肉+蒜-蒸	蠔油薤菜	青菜豆腐湯 小白菜+豆腐		4.5	2.4	1.5	2.4	0	0	641
15	四	糙米飯 白米+糙米	醬烤豬排 豬排+洋蔥+彩椒+青椒-烤	白菜燉雞 大白菜+雞肉+紅蘿蔔-燉	蒜香蚵白菜	雪濃洋芋湯 馬鈴薯+洋蔥+龍骨+豆漿	水果	3.8	2.7	1.6	2.4	1	0	677
16	五	白飯 白米	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	北非炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄+彩椒-炒	枸杞青松菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨		3.8	2.5	1.6	2.4	0	0	602
19	一	白飯 白米	孜然肉柳 肉柳+洋蔥+彩椒+孜然粉-煮	茶碗蒸 雞蛋+香菇+毛豆仁-蒸	紅絲油菜	紅棗結菜湯 結頭菜+紅棗+薑絲		4.1	2.8	1.4	2.4	0	0	640
20	二	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	茶香滷雞腿 雞腿-油	●起司燉時蔬 綠花椰+南瓜+肉片+洋蔥+乳酪絲-烤	有機青松菜	油腐細粉湯 冬粉+榨菜+油豆腐	●起酥麵包(鹹)包肉鬆	3.8	2.4	1.3	2.4	0	0	587
21	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蘿蔔滷肉 肉角+白蘿蔔+蔥-油	●魷耳條炒芹香豆干 大黃瓜+西芹+豆干+魷耳條+紅蘿蔔-煮	蒜味青江菜	洋芋山藥大骨湯 馬鈴薯+山藥+龍骨		3.7	2.5	1.8	2.5	0	0	604
22	四	糙米飯 白米+糙米	●蒲燒魚片 蒲燒鯛+高麗菜+小黃瓜+白芝麻-蒸	茄汁肉燥 豆薯+洋蔥+絞肉+番茄-煮	薑絲蚵白菜	越南米線湯 綠豆芽+米線+肉絲+九層塔	水果	3.8	2.6	1.7	2.4	1	0	672
23	五	●照燒鮮菇麵 小烏龍麵(含麩質)+大白菜+肉片+菇	★日式唐揚雞 雞肉+地瓜-炸	●奶香玉米 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁+奶粉-煮	蠔油青油菜	銀耳枸杞紅棗湯 白木耳+紅棗+枸杞		3.5	2.9	1.8	2.4	0	0	616
26	一	糙米飯 白米+糙米	越式香茅雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜+香茅-煮	★花枝丸海苔燒X2 花枝丸+海苔絲-炸	紅絲油菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+中排肉		4.1	3.5	1.3	2.4	0	0	690
27	二	端午節特餐												
		●香菇油飯 白米+糯米+肉絲+香菇+花生	韓式BBQ烤豬排 豬排-烤	海帶三絲 海帶絲+綠豆芽+干絲+雞肉-煮	有機苜蓿白菜	味噌蛋花湯 洋蔥+海帶芽+雞蛋+味噌	●豆奶	3.8	3.5	1.8	2.4	0	0	682
28	三	白飯 白米	★炸虱目魚排 虱目魚排-炸	日式燉菜 大白菜+肉片+菇+紅蘿蔔-燉	枸杞青江菜	玉米海結湯 玉米+海帶結+薑絲		3.7	2.6	1.5	2.5	0	0	604
29	四	●燕麥飯 白米+燕麥	●照燒雞丁 雞肉+洋蔥+地瓜+杏仁片-煮	蔥香紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜味薤菜	酸菜肉片湯 高麗菜+黑酸菜+肉片	水果	3.8	2.9	1.5	2.4	1	0	689
教育部學校午餐食物內容及營養基準(國中生-階段值)			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	乳品類	水果類		熱量(大卡)				
			6~7.5份/餐 (未精製1/3以上)	2.5份/餐 (豆製品2份/週以上)	2份/餐 (深色蔬菜必須超過2/3份)	2.5份/餐	每週供應1份	每週供應2份 (1份/餐)		800~930				

☆學校午餐尚有部分未能供應足夠的食物種類及份量，請於其他餐別多補充，以獲得適量均衡、多樣化的健康飲食。☆