

# 新北市立江翠國民中學-114年6月葷食菜單

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品, 未使用輻射污染食品  
標示★炸物

▲加工品

●含過敏原(甲殼類. 花生. 乳製品. 堅果類. 芝麻. 含麩質穀物)

『含麩質穀物』包含下列品項: 麵包、麵腸、豆腸、麵輪、麵筋等,  
若有過敏體質者, 敬請留意、避免食用。

本月用餐20天

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
2	一	白飯 白米	蔥爆肉片 肉片+綠豆芽+紅椒+蔥-煮	豆瓣高麗 高麗菜+雞肉+紅蘿蔔+韭菜-煮	金菇油菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨		3.5	2.4	1.4	2.4	0	0	568
3	二	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	日式咖哩豬 肉片+南瓜+洋葱+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	絲瓜炒蛋 雞蛋+絲瓜-炒	有機山菠菜	竹筍鮮菇湯 竹筍+香菇	●北海道牛奶麵包	3.7	2.8	1.4	2.5	0	0	617
4	三	糙米飯 白米+糙米	醬燒雞丁 雞肉+小黃瓜+彩椒-煮	椰菜炒肉片 綠花椰+肉片+紅蘿蔔-炒	蠔油青江菜	▲蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔+肉羹		3.5	2.6	1.9	2.4	0	0	596
5	四	●蝦仁煨麵 油麵(含麩質)+大白菜+洋葱+蝦仁	蜂蜜蒜味烤雞腿 雞腿+蜂蜜+蒜-烤	★●蜜汁雙色 地瓜+芋頭+白芝麻-煮	枸杞空心菜	豆薯排骨湯 豆薯+中排骨	水果	3.5	2.3	2	2.6	1	0	645
6	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	★▲香酥炸蝦排 蝦排-炸	冬瓜肉燥 冬瓜+絞肉+麵輪+菇-煮	蒜香青油菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋		3.5	2.6	1.6	2.8	0	0	606
9	一	糙米飯 白米+糙米	●京都小排 肉角+中排骨+洋葱+小黃瓜+白芝麻-煮	義式洋芋 馬鈴薯+雞肉+彩椒+義式香料-煮	薑絲蚵白菜	竹筍雞湯 筍+雞骨		3.8	2.4	2	2.4	0	0	604
10	二	白飯 白米	●茄汁焗烤魚排 魚片(鮭魚)+番茄+九層塔+乳酪絲-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+雞肉+木耳-煮	有機青油菜	味噌海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	●乳品	3.5	2.8	1.6	2.5	0	1	758
11	三	海苔香鬆飯 白米+糙米+海苔香鬆	黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+青椒-煮	絲瓜豆簽 絲瓜+肉絲+豆簽+紅蘿蔔-煮	油蔥小白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		3.8	2.4	1.6	2.8	0	0	612
12	四	紫米飯 白米+紫糯米	孜然豬排 豬排-油	雞絲黃芽 黃豆芽+雞絲+韭菜+紅蘿蔔-煮	彩椒油菜	肉骨茶湯 冬瓜+菇+肉骨茶包	水果	3.5	2.6	1.7	2.6	1	0	660
13	五	▲揚州炒飯 白米+糙米+高麗菜+火腿+蛋	★鹹酥雞 雞肉+地瓜-炸	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	鮮菇空心菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		3.9	3.1	1.7	2.4	0	0	656
16	一	●麥片飯 白米+麥片	蒜泥白肉 肉片+高麗菜+小黃瓜+蒜-煮	香菇玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+香菇-蒸	蠔油青油菜	▲黃瓜魚丸湯 黃瓜+虱目魚丸		3.5	2.9	1.4	2.4	0	0	606
17	二	●星洲烏龍麵 小烏龍麵(含麩質)+洋葱+肉片+金針菇	蜜汁滷雞排 雞排-油	塔香海草 海草+肉絲+紅蘿蔔+九層塔-煮	有機白莧菜	洋芋山藥湯 馬鈴薯+山藥+枸杞	●草莓點心棒	3.8	3.1	1.8	2.5	0	0	656
18	三	白飯 白米	紅燒番茄燉肉 肉角+白蘿蔔+番茄-燉	芹香豆包絲 芹菜+豆包絲+木耳-煮	胡麻空心菜	花瓜雞湯 冬瓜+花瓜+雞骨		3.7	2.4	2.2	2.4	0	0	602
19	四	地瓜飯 白米+地瓜	●味噌烤魚 魚片(鮭魚)+味噌+白芝麻-烤	扁蒲炒雞 扁蒲+雞肉+木耳+紅蘿蔔-炒	蒜味蚵白菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	3.7	2.5	1.6	2.6	1	0	664
20	五	糙米飯 白米+糙米	和風雞丁 雞肉+洋葱+杏鮑菇+海苔絲-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	枸杞青江菜	絲瓜針菇湯 絲瓜+金針菇		4.1	2.4	1.7	2.4	0	0	618
23	一	日式燒肉飯 白米+糙米+洋葱+肉片	★炸虱目魚柳X3 虱目魚柳-炸	●起司白菜 大白菜+雞肉+菇+玉米+奶粉+乳酪絲-蒸	薑絲小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨+紅棗		3.5	3.2	1.6	2.8	0	0	651
24	二	糙米飯 白米+糙米	蘿蔔滷肉 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔-油	鹽水雞 綠花椰+雞肉+筍+木耳-煮	有機空心菜	南瓜湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	●豆奶	3.7	2.5	2.1	2.5	0	0	612
25	三	胚芽飯 白米+胚芽米	油腐燒雞 雞肉+洋葱+油豆腐+紅蘿蔔-煮	蔥爆肉柳 綠豆芽+肉柳+蔥-煮	蒜香蚵白菜	味噌高麗湯 高麗菜+金針菇+味噌		3.9	2.8	2.1	2.4	0	0	644
26	四	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	梅干扣肉 肉角+筍干+洋葱+梅干-煮	蔥香蒸蛋 雞蛋+蔥-蒸	紅絲空心菜	紫菜針菇湯 紫菜+金針菇	水果	3.7	2.8	1.6	2.5	1	0	682
27	五	白飯 白米	紐澳良烤翅腿X2 翅小腿+紐澳良香料-烤	小瓜肉片 小黃瓜+肉片+洋葱+紅蘿蔔-煮	彩椒青江菜	冬瓜檸檬山粉圓 冬瓜+山粉圓+檸檬		3.5	2.1	1.6	2.4	0	0	551
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。☆



\*各位同學～

若午餐份量有不足的情形, 都歡迎到備品區補餐; 另外若打菜用具有任何問題或髒污, 也都可以到備品區更換呦! 謝謝大家的配合～