



營利事業登記：北縣商聯乙字第149234-1號 經濟部工廠登記：99-605077-00 產品責任險伍仟萬元正 營養師：林昱仁 (營養字第003619號) 許金鳳 (營養字第005471號)
 公司地址：台北縣樹林市保安街三段1巷1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 H.A.C.C.P 廠商005號 新光產物保險號碼：98AKP000140號

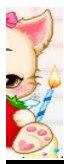
期日	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	主食類	肉魚類	油脂類	蔬菜類		
3	一	肉燥炒麵 <small>麵條、時蔬</small>	梅汁煨雞 <small>雞肉(煨)</small>	酥炸甜不辣 <small>甜不辣、九層塔(炸)</small>	筍炒三絲 <small>竹筍、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	清燉玉米湯 <small>玉米、洋芋</small>		4.2	3.3	2.2	2.3
4	二	池上香飯	洋蔥咖哩雞 <small>洋蔥、雞肉(煮)</small>	鮮香瓢瓜 <small>蝦米、瓢瓜(炒)</small>	碎脯拌干丁 <small>菜脯、豆干丁(拌)</small>	青菜	蔬菜湯 <small>大白菜、金針菇</small>	水果/ 草莓 蛋糕	4.2	3.2	2	2.4
5	三	三好米飯	黑椒嫩豬柳 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	蒜香炒長豆 <small>長豆(炒)</small>	翡翠蒸蛋 <small>青豆仁、蛋(蒸)</small>	青菜	茄香蛋花湯 <small>蕃茄、蛋</small>		4	3.5	2.1	2.3
6	四	香Q米飯	大阪嫩雞 <small>雞肉(煮)</small>	田園三色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	陽光玉米 <small>玉米、青豆仁(煮)</small>	青菜	竹筍香菇湯 <small>竹筍、香菇</small>	水果	4.5	3	2.3	2
7	五	香Q米飯	日式壽喜燒 <small>豬肉(燒)</small>	津白炒粉絲 <small>大白菜、冬粉(炒)</small>	鮮蔬總燴羹 <small>魚羹、鮮蔬(燴)</small>	青菜	枸杞冬瓜湯 <small>枸杞、冬瓜</small>		4	3.4	2.2	2.2
10	一	雙十國慶假期~放假一天~										
11	二	池上香飯	紅燒香菇雞 <small>香菇、雞(燒)</small>	蒜拌海帶絲 <small>海帶絲(拌)</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋(蒸)</small>	青菜	苳菜粉絲湯 <small>苳菜、冬粉</small>	水果	4.5	3	2.2	2
12	三	三好米飯	京都子排 <small>肋排(滷)</small>	雙星青花 <small>青花、白花</small>	培根洋芋燒 <small>培根、洋芋(煮)</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豆腐</small>		4.3	3.3	2.4	2.3
13	四	紫米飯 <small>紫米、燕麥、薏仁</small>	醬燒雞 <small>雞肉(燒)</small>	脆炒鮮菇 <small>菇、鮮蔬(炒)</small>	日式御田炊 <small>白蘿蔔、油豆腐(煮)</small>	青菜	味噌小魚湯 <small>豆腐、小魚乾</small>	水果	4	3.4	2.3	2
14	五	香Q米飯	蔥燒鮮魚 <small>魚肉、蔥(燒)</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊(炸)</small>	彩繪銀芽 <small>豆芽、竹筍(煮)</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蛋</small>		4.2	3.4	2.5	2
17	一	香Q米飯	京醬爆肉絲 <small>豬肉(爆)</small>	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄、蛋(炒)</small>	豆籤繪鮮瓜 <small>豆籤、時瓜(炒)</small>	青菜	白玉雞湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		4.2	3.5	2.4	2.3
18	二	家常蘑菇麵 <small>豆芽、玉米、義大利麵</small>	滷豆腐 <small>豆腐(滷)</small>	西芹鮮菇 <small>芹、鮮菇(炒)</small>	甜心蒸地瓜 <small>地瓜(蒸)</small>	青菜	青蛙下蛋 <small>山粉圓</small>	水果/ 小壽桃	4.5	3.4	2	2
19	三	池上香飯	焦糖滷雞排 <small>雞排(滷)</small>	珍珠四色 <small>芋頭、青豆仁(煮)</small>	高麗炒鮮菇 <small>香菇、高麗菜(炒)</small>	青菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁、排骨</small>		4.4	3.2	2.3	2
20	四	三好米飯	鮮瓜燉肉 <small>時瓜、豬肉(燉)</small>	黃金蛋蛋魚 <small>柳葉魚(炸)</small>	家常豆腐 <small>豆腐、絞肉(煮)</small>	青菜	昆布薑絲湯 <small>薑絲、昆布</small>	水果	4	3.5	2.2	2.3
21	五	燕麥飯 <small>燕麥、白飯</small>	蔥燒雞丁 <small>蔥、雞肉(燒)</small>	脆炒洋芋絲 <small>洋芋、木耳(炒)</small>	香菇拌麵筋 <small>香菇、麵筋(煮)</small>	青菜	黃芽肉絲湯 <small>豆芽、豬肉</small>		4.3	3.4	2	2
24	一	香Q米飯	沙茶肉片 <small>豬肉(煮)</small>	什錦青花 <small>青花、紅蘿蔔(煮)</small>	美式熱狗 <small>熱狗(煎)</small>	青菜	白玉蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>		4	3.5	2.5	2
25	二	台式炒米粉 <small>米粉、絞肉</small>	紅糟煨雞 <small>雞肉、筍(煨)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋(炒)</small>	三杯海茸捲 <small>九層塔、海茸(煮)</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽、豆腐</small>	水果	4	3.4	2	2
26	三	池上香飯	深海魚排 <small>魚排(炸)</small>	燈籠滷味 <small>白蘿蔔、豆干(滷)</small>	鮮蔬佐雲片 <small>鮮蔬、鮮菇(炒)</small>	青菜	冬瓜雞丁盅 <small>冬瓜、雞肉</small>		4	3.3	2.5	2.5
27	四	五穀飯 <small>薏仁、燕麥、蕎麥</small>	日式照燒雞 <small>雞肉、白芝麻(煮)</small>	鮮蔬繪冬粉 <small>鮮蔬、冬粉(煮)</small>	茄紅嫩豆腐 <small>蕃茄、豆腐(煮)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果	4.2	3.5	2.1	2.2
28	五	香Q米飯	糖醋排骨 <small>洋蔥、豬肉(煮)</small>	芝香四季豆 <small>芝麻、四季豆(炒)</small>	金茸彩繪 <small>金針菇、時蔬(煮)</small>	青菜	玉米巧達湯 <small>玉米、洋芋</small>		4	3.2	2.3	2.5
31	一	三好米飯	脆皮雞排 <small>雞排(炸)</small>	田園四色 <small>鮮瓜、木耳片(煮)</small>	玉米肉茸 <small>玉米、絞肉(炒)</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>麵線、紅蘿蔔</small>		4.2	3.3	2.5	2.2

土城國小 10月份學童午餐供餐日期及收費如下

年級	供應日期	餐數	金額
一年級	4.5.11.12.18.19.25.26	8	360
三年級	3.4.5.6.11.12.13.17.18.19.20.24.25.26.27.31	16	720
五年級	3.4.5.6.7.11.12.13.14.17.18.19.20.21.24.25.26.27.28.31	20	900
低年級課後班			0
中年級課後班			0

攝取全穀類有許多好處，讓我們來看看什麼是全穀類，穀類有三個部份：胚乳、胚芽和糠皮，在精緻的過程中，不除去胚芽和糠皮，這就是全穀類。市面上可以看到的產品有糙米、燕麥、大麥、小米、蕎麥、薏仁、全麥麵粉等。全穀類含有豐富的營養，包括澱粉、蛋白質、維生素B群、維生素E、礦物質(如鎂、鋅、鈣、銅、硒)以及纖維素。這些全穀類因為含纖維量較高所以較不易咀嚼以及消化，所以要如何可以增加全穀類的攝取，以下有幾小撇步，例如：(1)米飯：煮五穀飯時要注意各種穀類的比例，剛開始選擇加較多質地軟的穀類如薏仁，加入較多的水量(煮白米時的1.2倍)，讓食用習慣口感，也讓腸胃習慣，減少腸胃的負擔。(2)飲料：可以考慮利用五穀粉加溫水沖勻，當作早餐飲用。(3)吐司、蛋餅、饅頭、麵可以選擇全麥製品。雖然吃全穀類食物有益健康，但是有幾個地方要注意：腸胃道不舒服時不要勉強食用，以免造成腸胃負擔；若有腸胃道疾病或是代謝問題，應請醫師及營養師意見。

~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



熱量
(大)

698

683

695

694

685

689

708

683

706

720

706

696

697

689

705

671

699

703

685

702

。3、

幾個

用者

製

息該