



# 正午味 3月菜單

## 土城國小



100年

公司地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：8675-3071 傳真電話：2681-3958 衛生署餐盒工廠 HACCP 認證 004 號  
本公司完全採用 CAS 優良肉品及吉園圃新鮮蔬果敬請安心食用 營養師：陳依婷 營養字 002926 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類份	蛋豆類份	蔬菜類份	油脂類份	熱量
1	二	胚芽飯	韓式烤肉片 豬肉(煮)	番茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄(炒)	芹炒白筍 鮮筍, 芹菜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果	4.9	2.6	2.4	2.7	706.5
2	三	香 Q 白飯	蒲燒雞丁 雞肉(煮)	狀元香滷味 豆干, 海帶(滷)	海陸炒三鮮 豬肉, 蔬菜, 花枝(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜		5	2.5	2.3	2.7	704
3	四	燕麥飯	一番咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯(煮)	滿漢烤香腸 香腸(烤)	金鉤蝦彎瓜 時瓜, 蝦米(煮)	青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		5	2.6	2.6	2.5	709.5
4	五	香 Q 白飯	黑胡椒豬柳 豬柳, 洋蔥(煮)	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜丁(煮)	高麗炒粉絲 冬粉, 高麗菜(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜	水果	5	2.5	2.5	2.5	700
7	一	海苔飯	吮指嫩雞 雞肉(滷)	哈燒玉蜀黍 玉米, 馬鈴薯(煮)	銀芽三絲 豆芽, 紅絲, 木耳(炒)	青菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜		5	2.6	2.3	2.6	706.5
8	二	香 Q 白飯	紅燒鮮魚丁 魚丁(煮)	義大利肉醬 番茄, 洋蔥, 豬肉(煮)	季豆甜不辣 甜不辣, 四季豆(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	水果	5	2.5	2.3	2.7	704
9	三	香 Q 白飯	洋蔥醬雞 雞肉, 洋蔥(滷)	宮保油腐丁 油豆腐(滷)	奶汁佐鮮蔬 大白菜, 紅蘿蔔(燴)	青菜	青木瓜大骨湯 青木瓜		5.1	2.6	2.3	2.7	718
10	四	香 Q 白飯	鮮嫩雞肉燒 雞肉(煮)	紅蔘滑蛋 紅蘿蔔, 雞蛋(炒)	麵輪冬瓜 冬瓜, 麵輪(滷)	青菜	冰糖銀耳湯 白木耳		5	2.5	2.5	2.5	700
11	五	胚芽飯	京醬炒肉絲 豬肉(炒)	麻婆豆腐 豆腐, 豬絞肉(煮)	塔香昆布 海帶(滷)	青菜	肉羹清湯 肉羹, 筍	水果	5.1	2.5	2.4	2.5	704.5
14	一	香 Q 白飯	照燒嫩雞 雞肉(煮)	鮮瓜魚蛋燒 時瓜, 魚蛋丸(煮)	客家小炒 豆干, 芹菜(炒)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋		5.1	2.5	2.3	2.5	702
15	二	紫米飯	玉米蒸蛋 雞蛋(蒸)	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜(炒)	蛋酥白菜滷 大白菜, 雞蛋(煮)	青菜	昆布海味湯 昆布	水果/ 奶黃包	5	2.6	2.5	2.5	707
16	三	香 Q 白飯	香蔥油雞 雞肉, 蔥(煮)	鮮菇甜豆莢 甜豆莢, 時菇(炒)	甜醬關東煮 白蘿蔔, 油豆腐(煮)	青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳		5.3	2.5	2.4	2.5	718.5
17	四	香 Q 白飯	巴比Q醬肉片 豬肉(煮)	蠔油滷蛋 雞蛋(滷)	培根高麗 高麗菜, 培根(炒)	青菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米		5	2.6	2.5	2.5	707
18	五	肉燥擔擔麵	招牌三杯雞 雞肉, 九層塔(煮)	雲耳馬鈴薯 馬鈴薯, 木耳(炒)	茄紅蛋豆腐 豆腐, 蕃茄, 雞蛋(煮)	青菜	薏仁排骨湯 小薏仁, 排骨	水果	5.1	2.5	2.4	2.4	700
21	一	香 Q 白飯	香菇蠔油雞 雞肉(煮)	菜脯蔥蛋 雞蛋, 菜脯(炒)	蒜香敏豆 敏豆(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌		5.2	2.6	2.2	2.2	700
22	二	芝麻飯	糖醋咕咾肉 豬肉(煮)	燈籠滷味 豆干, 海結(滷)	鮮瓜總匯 時瓜, 紅蘿蔔(煮)	青菜	芋香米粉湯 米粉, 芋頭	水果	5.1	2.5	2.3	2.6	706.5
23	三	香 Q 白飯	親子雞肉丼 豬肉, 雞蛋(煮)	珍珠玉米 玉米, 紅蘿蔔(煮)	木須鮮筍 竹筍, 木耳(炒)	青菜	大吉嶺紅茶 紅茶, Q圓		5.2	2.5	2.5	2.7	723
24	四	香 Q 白飯	娘惹咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	甘梅地瓜條 地瓜(炸)	蛋鬆燒白菜 大白菜, 雞蛋(煮)	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		5	2.6	2.4	2.6	709
25	五	燕麥飯	DHA鮮魚 魚丁(煮)	芙蓉肉羹 白蘿蔔, 肉羹, 雞蛋(煮)	蝦皮蒲瓜 蒲瓜, 蝦米(煮)	青菜	薑絲裙帶湯 海帶, 薑絲	水果	5	2.5	2.5	2.5	700
28	一	香 Q 白飯	壽喜燒肉 豬肉(煮)	毛豆干丁 豆干, 毛豆(煮)	和風鍋物燒 紅白蘿蔔, 油豆腐(煮)	青菜	蕃茄蔬果湯 蕃茄, 蔬菜		5.2	2.4	2.4	2.4	700
29	二	麥片飯	糖醋雞丁 雞肉(煮)	肉末季豆 四季豆, 豬肉(炒)	花生麵筋 麵筋泡, 花生(煮)	青菜	筍仔湯 竹筍	水果/ 巧克力 蛋糕	5	2.5	2.4	2.7	706.5
30	三	香 Q 白飯	翡翠鮮蝦排 鮮蝦排(炸)	咖哩鴿蛋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 鴿蛋(煮)	肉絲炒青蔬 綠色時蔬, 豬肉(炒)	青菜	什錦麵線 麵線		5.3	2.4	2.4	2.6	716

年級	用餐日期	天數	\$
一年級	1.2.8.9.15.16.22.23.29.30	10	450
三年級	1.2.3.7.8.9.10.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30	18	810
五年級	1.2.3.4.7.8.9.10.11.14.15.16.17.18.21.22.23.24.25.28.29.30	22	990

### Eye 營養 Eye 健康--視力保健不可或缺的營養素

- ◇ Vit.A：在眼球表面構成防護網，預防眼睛乾澀
- ◇ Vit.B 群：加強營養素的作用
- ◇ Vit.C：促進眼睛微血管的健康，幫助眼睛內結締組織膠原蛋白形成，促進細胞組織修護
- ◇ 葉黃素、玉米黃素：預防眼睛老化
- ◇ Vit.D：與 Vit.A 共同維護骨骼與眼睛
- ◇ β-胡蘿蔔素：含有視紫質的組成份，提高黑暗中的視力
- ◇ DHA：促進腦部中樞神經系統及視網膜發育