



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二段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		
1	二	香Q米飯	甘甜瓜仔雞 雞肉(煮)	椒鹽天婦羅 九層塔、甜不辣(炸)	彩絲豆芽菜 豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	4	3.3	2.5	2.4
2	三	香Q米飯	酸甜咕咾肉 豬肉(煮)	脆拌素雞 素雞(拌)	塔香海茸捲 九層塔、海茸(煮)	青菜	白玉雞丁湯 白蘿蔔、雞肉		4	3.5	2	2.5
3	四	香Q米飯	蜜汁炒雞丁 雞肉(炒)	玉米三丁 玉米、紅蘿蔔、青豆仁(煮)	客味小條干 時蔬、豆干(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果	4.2	3.5	2.2	2
4	五	高纖地瓜飯 地瓜、白飯	黑椒洋蔥豬柳 洋蔥、豬柳(煮)	一品佛跳牆 排骨酥、時蔬(煮)	乾煸四季豆 四季豆(炒)	青菜	酸辣什錦湯 竹筍、豆腐		4	3.6	2.3	2
7	一	香Q米飯	紅麴豬腳 豬腳(燉)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	脆拌海帶絲 海帶絲(拌)	青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄		4	3.5	2.3	2
8	二	肉絲炒麵 麵條、時蔬	五香滷雞翅 雞翅(燉)	菇香燒麵筋 香菇、麵筋(燒)	長生果拌瓜 花生、時瓜(拌)	青菜	台東豬血湯 韭菜、豬血	水果	4	3.5	2.5	2
9	三	香Q米飯	韓式肉片 豬肉(炒)	刺瓜鮮燴 時瓜、紅蘿蔔(煮)	家常豆腐 豆腐、絞肉(煮)	青菜	芹香脆片湯 芹菜、脆丸切片		4	3.5	2.1	2.5
10	四	咖哩燴飯	椰香咖哩雞 洋芋、雞肉(煮)	酥炸柳葉魚 柳葉魚(炸)	雙星青花 青花、白花(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	4	3.5	2.4	2
11	五	糙米飯 糙米、白飯	鹹香滷豬排 豬排(燉)	紅油燻筍 筍乾、筍茸(煮)	泰式拌粉絲 鮮蔬、冬粉(炒)	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		4.5	3.5	2	2
14	一	義式肉醬麵 絞肉、義大利麵	蒜泥肉片 蒜、豬肉(煮)	福州肉丸 福州丸(煮)	絲瓜麵線 絲瓜、麵線(煮)	青菜	薏仁排骨湯 薏仁、排骨		4.2	3.2	2.4	2.5
15	二	香Q米飯	糖醋烤麩 烤麩(煮)	鮮炒竹筍絲 竹筍、木耳(炒)	鮮菇高麗菜 菇、高麗菜(炒)	青菜	燒仙草 綠豆、彩圓	水果 芝麻包	4.3	3.5	2.2	2
16	三	寒天飯 蓬萊米、寒天	爆爆鹽酥雞 雞肉(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	鮮炒葫蘆瓜 葫蘆瓜、木耳(炒)	青菜	黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨		4	3.3	2.5	2
17	四	香Q米飯	蘿蔔燒肉 蘿蔔、豬肉(燒)	香脆洋芋絲 洋芋、肉絲(炒)	滷味拼盤 海帶結、豆干(滷)	青菜	蔬菜蛋花湯 鮮蔬、蛋	水果	4.3	3.4	2.3	2
18	五	香Q米飯	花生宮保雞 花生、雞肉(煮)	日式御田炊 白蘿蔔、油豆腐(煮)	芋頭燒白菜 芋頭、大白菜(燒)	青菜	開運彩頭湯 白蘿蔔		4.2	3	2.5	2.5
21	一	香Q米飯	京醬爆肉絲 豬肉(爆)	麥克雞塊*2 雞塊(炸)	彩繪鵪鶉蛋 時瓜、鵪鶉蛋(煮)	青菜	枕瓜雞湯 枕瓜、雞肉		4	3.5	2.4	2
22	二	肉絲炒板條 豬肉、板條	麻油香菇雞 香菇、雞肉(煮)	芋香四色 芋頭、玉米、紅蘿蔔(煮)	茄汁天婦羅 時蔬、甜不辣(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	4.3	3.4	2.4	2
23	三	香Q米飯	蠔油滷雞排 雞排(燉)	家常豆腐 青豆仁、豆腐(煮)	蛋酥扁蒲 蛋、扁蒲(煮)	青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉		4.1	3.4	2.3	2.5
24	四	五穀雜糧飯 薏仁、燕麥、蕎麥	香草燉雞 雞肉(燉)	紅娘跑蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜(煮)	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	4.3	3.4	2.2	2.2
25	五	香Q米飯	港式叉燒肉 叉燒肉(叉燒)	白醬佐洋芋 洋芋、洋蔥(煮)	櫻花蝦季豆 櫻花蝦、敏豆(炒)	青菜	茄香蛋花湯 番茄、蛋		4.2	3.2	2.3	2.5
28	一	香Q米飯	酥炸雞排 雞排(炸)	茄紅嫩豆腐 豆腐、蕃茄(煮)	菇香高麗菜 香菇、高麗菜(炒)	青菜	鮮蔬玉米湯 玉米、紅蘿蔔		4.1	3.4	2.5	2.2
29	二	香Q米飯	紅燒肉 豬肉(燒)	翡翠蒸蛋 蛋、青豆仁(蒸)	田園鮮蔬 芹、紅蘿蔔(炒)	青菜	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果/ 巧克力 蛋糕	4	3.4	2.2	2.5
30	三	紫米飯 紫米、燕麥、薏仁	鮑菇燒雞 鮑魚菇、雞肉(煮)	嘟嘟好香腸 香腸(煎)	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔(煮)	青菜	南瓜巧達湯 南瓜、蛋		4.5	3.3	2.4	2

土城國小 11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
二年級	1.2.8.9.15.16.22.23.29.30	10	450
四年級	1.2.3.7.8.9.10.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30	18	810
六年級	1.2.3.4.7.8.9.10.11.14.15.16.17.18.21.22.23.24.25.28.29.30	22	990
低年級課後班			
中年級課後班			

《拒當四眼田雞，護眼好食材》葉黃素是什麼?類胡蘿蔔素(植物的色素成份)之一的葉黃素一經體內所吸收的話，幾乎全數被貯存於眼睛的視網膜和水晶體上。其於眼睛當中的葉黃素可吸收活性氧(攻擊性較強的氧)、自由基、和紫外線及可視光線中藍白色的部份，以保護眼球內的組織。同時還可發揮強力的抗氧化力，以水晶體及視網膜的氧化。而透過這二個階段的作用，不但可預防因氧化所導致之眼疾、視力衰退、眼睛疲勞等所有眼睛症狀，更可進一步維護眼睛的健康。

《護眼食材》(1)維生素A：食物來源--魚肝油、奶油、肝臟、黃色蔬菜、胡蘿蔔、金針、黃色水果、牛奶、奶酪、蛋黃、深綠色蔬菜、柿子、木瓜、紅柿、橘柑(2)維生素B：食物來源--啤酒酵母、黑帶糖蜜、蛋黃、豬肉、牛肉、全部穀類、內臟、小麥。(3)維生素B2：食物來源--啤酒酵母、黑帶糖蜜、牛奶、蛋黃、肉製品、動物性蛋白質。(4)維生素B6：食物來源--肉類、肝臟、啤酒酵母、全穀類、扁豆、香蕉、核桃、綠葉蔬菜。(5)維生素B12：食物來源--蛋黃、動物性蛋白質、牛奶、內臟。(6)維生素C：食物來源--橘子、蘿蔔、鳳梨、甜菜、草莓、菠菜、蕃茄、西瓜、花椰菜。

~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



熱量  
(大)

699

695

703

704

696

705

700

698

718

702

710

690

710

694

701

712

704

706

698

706

697

718

字存

抑制

甘。

類

蛋白