



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111號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 H.A.C.C.P. 證照第005號 新米產物保險號碼：98AKP0000140號

日期	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	四	香Q米飯	筍茸燉雞 筍茸、雞肉(燉)	黃瓜鮮燴 時瓜、豬肉(煮)	什錦海帶結 海帶結、百頁結(燒)	青菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4	3.3	2	2.5	
2	五	糙米飯 糙米、白飯	紅燒豬腳 豬腳(燉)	白玉什錦羹 蘿蔔、羹(煮)	黃金南瓜 南瓜(蒸)	青菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉	4.2	3.5	2	2.4	
5	一	香Q米飯	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉(燒)	毛豆骰子丁 毛豆、豆干(煮)	滑溜鮮菇 時蔬、金針菇(煮)	青菜 玉米大骨湯 玉米、大骨	4.1	3.3	2.1	2.5	
6	二	香Q米飯	五香滷雞排 雞排(滷)	鮮蔬什錦 白蘿蔔、金針菇(煮)	茄紅滑蛋 番茄、蛋(煮)	青菜 黃牙肉絲湯 黃豆芽、豬肉	4	3.5	2.3	2.2	
7	三	燕麥飯 燕麥、白飯	照燒里肌排 (酸菜、花生) 豬排(滷)	香菇麵筋 麵筋、香菇(煮)	炒雙花 青花、白花(煮)	青菜 紅豆QQ湯 紅豆、彩圓	4	3.3	2.4	2.5	
8	四	香Q米飯	宮保雞丁 花生、雞肉(煮)	大瓜鵪蛋 時瓜、鵪蛋(煮)	豆瓣筍茸 筍、福菜(燻)	青菜 日式味噌湯 豆腐、海帶芽	4	3.2	2.2	2.5	
9	五	紫米飯 紫米、燕麥、薏仁	京醬爆肉絲 豬肉(爆)	上校雞塊*2 雞塊(炸)	櫻花蝦敏豆 櫻花蝦、敏豆(煮)	青菜 白玉雞丁湯 白蘿蔔、雞肉	4	3.5	2.5	2.5	
10	一	運動會~西點餐盒~									
12	一	~運動會補假一天~									
13	二	肉醬通心麵 洋蔥、通心麵	香草滷雞排 雞排(滷)	肉末豆腐 豆腐、絞肉(煮)	銀芽百匯 肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 竹筍高纖湯 竹筍	4	3.3	2.4	2.5	
14	三	香Q米飯	茄紅燉鮮魚 魚肉(煮)	醬爆豆干片 時蔬、豆干(爆)	高麗培根 培根、高麗菜(炒)	青菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.2	3.4	2.4	2.3	
15	四	燕麥飯 燕麥、白飯	元氣麻油雞 雞肉(煮)	酥炸柳葉魚 柳葉魚(炸)	豆簽繪絲瓜 絲瓜、豆簽(煮)	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	4.4	3.4	2.5	2	
16	五	香Q米飯	醬燒滷豬排 豬排(滷)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	酸菜腸球 酸菜、麵腸(煮)	青菜 港式酸辣湯 竹筍、豆腐	4	3.5	2.4	2.5	
19	一	香菇油飯 香菇、糯米	豆豉煨排骨 豆豉、排骨(煨)	絲絲入口 海帶絲、紅蘿蔔(煮)	清燉獅子頭 時蔬、獅子頭(煮)	青菜 田園蔬菜湯 蔬菜	4	3.4	2.4	2.5	
20	二	揚州炒飯 蛋、白飯	咖哩豆腐 洋芋、豆腐(煮)	小瓜三丁 時瓜、花生(拌)	螞蟻上樹 冬粉、鮮蔬(炒)	青菜 豆腐蛋花湯 豆腐、蛋	4.5	3.4	2	2.2	
21	三	香Q米飯	蠔油滷雞翅 雞翅(滷)	金茸彩繪 金針菇、鮮瓜(煮)	甜醬關東煮 白蘿蔔、豬血糕(煮)	青菜 鮮蔬玉米湯 玉米、洋芋	4.1	3.4	2.5	2.5	
22	四	香Q米飯	洋蔥肉片 洋蔥、豬肉(煮)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	青花什錦 青花、香菇(煮)	青菜 冬至甜湯圓 紅白湯圓	4.4	3.4	2.4	2.2	
23	五	地瓜炊飯 地瓜、白飯	酸甜瓜子雞 花瓜、雞肉(煮)	開陽炒蒲瓜 蝦米、扁蒲(炒)	筍香豬肉絲 竹筍、豬肉(炒)	青菜 韭菜豬血湯 韭菜、豬血	4	3.4	2.3	2.5	
26	一	香Q米飯	蔥燒雞 蔥、雞肉(燒)	椒鹽甜不辣 甜不辣、九層塔(炸)	菇香高麗菜 香菇、高麗菜(炒)	青菜 番茄羅宋湯 番茄、絞肉	4	3.4	2.5	2.2	
27	二	新竹炒米粉 米粉、絞肉	紅白燒肉 蘿蔔、豬肉(燒)	鮮菇筍片 竹筍、菇(煮)	滿漢香腸 香腸(煎)	青菜 海芽味噌湯 海帶芽、豆腐	4	3.2	2.4	2.5	
28	三	五穀飯 薏仁、燕麥、蕎麥	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉(燉)	茄紅嫩豆腐 番茄、豆腐(煮)	香芋三絲 洋芋、木耳(煮)	青菜 芹菜蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔	4.2	3.4	2.4	2	
29	四	香Q米飯	羅勒燒雞 九層塔、雞肉(燒)	五香滷蛋 絞肉、蛋(滷)	玉米三色 玉米、青豆仁、紅蘿蔔(煮)	青菜 昆布薑絲湯 昆布、薑絲	4.2	3.5	2.5	2.2	
30	五	香Q米飯	茄汁鮮魚 魚肉(煮)	香菇炒絞肉 絞肉、香菇(炒)	蛋酥白菜羹 白菜、蛋(煮)	青菜 南瓜濃湯 南瓜、蛋	4.1	3.5	2.5	2.5	

土城國小 12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	6.7.10.13.14.20.21.27.28	9	405
三年級	1.5.6.7.8.10.13.14.15.19.20.21.22.26.27.28.29	17	765
五年級	1.2.5.6.7.8.9.10.13.14.15.16.19.20.21.22.23.26.27.28.29.30	22	990

冬至吃湯圓是中國傳統習俗，代表著一家團圓、圓滿過冬之意，也意味這吃了湯圓就增添一歲，過去傳統的家庭都是自己以糯米來製做，但代人生活忙碌，一家人很難得聚在一起，冷凍湯圓成了現代工商社會的職業婦女的最愛，是最簡單又方便的過節食品，即使忙碌也能輕鬆享過節的氣氛。怎麼吃才健康？怎麼吃才不過多呢？建議要注意湯圓和正餐之間攝取量的比例，才不會囤積過多脂肪。一般市面上所賣的芝麻花生等口味的冷凍湯圓熱量是每一粒約60至70卡，相當於1/4碗白飯熱量，而每粒冷凍鮮肉湯圓的熱量則大約是50至60卡，因此，吃了多少圓自己要記得酌量減少飯量喔！特別提醒的是其它營養的攝取也不能忽略。

~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



熱量
(大)

680

705

692

701

696

682

718

698

715

726

711

700

710

717

720

695

699

688

701

722

725

現

受

湯