



正午味 12月 菜單 土城國小



公司地址：樹林市武林街 16-1 號 服務電話：8675-3071 傳真電話：2681-3958 衛生署餐食工廠 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

100年

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	主食類份	蛋豆類份	蔬菜類份	油脂類份	熱量
1	四	玉米飯	鼓椒炒嫩雞 雞肉(煮)	甜醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐(煮)	培根高麗 高麗菜、培根	青菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	5	2.6	2.4	2.7	713.5
2	五	香 Q 白飯	炸蜜汁豬排 豬肉(炸)	茶碗蒸 雞蛋(蒸)	什錦大瓜燴 時瓜、紅片	青菜	芹香丸片湯 丸片、芹菜	5.1	2.5	2.3	2.7	711
5	一	香 Q 白飯	親子雞肉丼 雞肉、雞蛋(煮)	滿漢烤香腸 香腸(烤)	干煸四季豆 四季豆	青菜	青木瓜湯 青木瓜	5	2.6	2.6	2.5	709.5
6	二	糙米飯	泰式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯(煮)	蠔油 QQ 滷蛋 雞蛋(滷)	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜	青菜	芋香西米露 芋頭、西米露	5	2.5	2.5	2.5	700
7	三	香 Q 白飯	孜然烤肉片 豬肉(煮)	大亨堡組合 (美式熱狗+大亨堡+醬包) 熱狗(煮)、大亨堡、醬包	青蔬炒三鮮 蔬菜、肉片、花枝	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍	5.1	2.6	2.3	2.6	713.5
8	四	地瓜飯	糖醋鮪魚塊 鮪魚(煮)	雲耳馬鈴薯 馬鈴薯、木耳(煮)	蛋鬆白菜 大白菜、雞蛋	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁	5	2.5	2.3	2.7	704
9	五	義大利肉醬麵	港式叉燒肉 豬肉(煮)	燴炒甜玉米 玉米、三色豆(炒)	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔	青菜	苳菜油片湯 油豆腐絲、苳菜	5	2.6	2.3	2.7	711

12/10 校慶日~供應西點餐盒

13	二	紫米飯	蘿勒三杯雞 雞肉(煮)	番茄炒蛋 雞蛋、番茄(炒)	芹炒高麗 高麗菜、芹菜	青菜	昆布大骨湯 海帶、大骨	5.1	2.6	2.4	2.5	711.5
14	三	香 Q 白飯	菠蘿燒雞 雞肉(煮)	毛豆炸醬 毛豆、干丁(炒)	鮮肉蒸餃×2 蒸餃(蒸)	青菜	暖呼~ QQ燒仙草 Q圓、仙草水	5	2.5	2.3	2.5	695
15	四	香 Q 白飯	梅干骰子肉 豬肉(煮)	高鈣柳葉魚 柳葉魚(炸)	香菇麵筋 麵筋、香菇	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5	2.6	2.5	2.5	707
16	五	五穀飯	府城海鮮排 海鮮排(炸)	客家小炒 豆干、芹菜(炒)	金瓜燉煮 南瓜	青菜	番茄蔬果湯 番茄、洋葱	5.1	2.5	2.4	2.5	704.5
19	一	香 Q 白飯	香菇蠔油雞 雞肉(煮)	茄汁虎皮蛋 雞蛋(煮)	甜玉米雙拼 玉米、馬鈴薯	青菜	水晶餃湯 水晶餃	5	2.6	2.5	2.5	707
20	二	番薯飯	紅燒豆腸段 豆腸(煮)	麻婆嫩豆腐 豆腐、蔬菜丁(煮)	塔香海帶根 海帶(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.1	2.5	2.4	2.4	700
21	三	香 Q 白飯	紫蘇梅汁雞 雞肉(煮)	花生米血糕 米血糕、花生粉(滷)	排骨酥菜滷 大白菜、排骨酥	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	5.2	2.6	2.2	2.2	700
22	四	香 Q 白飯	麻香燒雞 雞肉(煮)	咖哩洋芋鵪蛋 馬鈴薯、鵪蛋(煮)	鮑菇時瓜 時瓜、鮑魚菇	青菜	冬至 紅豆湯圓 花豆、紅豆、小湯圓	5.1	2.5	2.3	2.6	706.5
23	五	燕麥飯	蜜汁叉燒肉 豬肉(煮)	蔬炒 牛蒡天婦羅 牛蒡、天婦羅、蔬菜(炒)	醬燒鮮筍 竹筍	青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	5.1	2.5	2.5	2.7	716
26	一	香 Q 白飯	椒鹽鮮魚丁 魚丁(煮)	滷味拼盤 豆干、海結(滷)	魚香四季豆 四季豆	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔	5	2.6	2.4	2.6	709
27	二	中華什錦炒麵	味噌燒雞 雞肉(煮)	紅蔘滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔(煮)	銀芽火腿絲 豆芽、火腿絲	青菜	海味昆布湯 昆布	5.1	2.5	2.5	2.5	707
28	三	香 Q 白飯	橙汁豬排 豬排(煮)	芋燒鮮筍 竹筍、芋頭(煮)	蒟蒻燴鮮瓜 時瓜、蒟蒻	青菜	桂圓 銀耳甜湯 白木耳	5.2	2.4	2.4	2.4	700
29	四	芝麻飯	南洋風味豚 豬肉(煮)	鐵板油豆腐 油豆腐(煮)	沙嗲細粉 冬粉、蔬菜	青菜	羅宋湯 紅蘿蔔、番茄	5	2.5	2.4	2.7	706.5
30	五	香 Q 白飯	琵琶嫩雞 雞肉(煮)	黃金蛋蛋魚 柳葉魚(炸)	玉米馬鈴薯 馬鈴薯、玉米(煮)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5.1	2.4	2.4	2.6	702

備註：12/10 校慶日，12/12 校慶補假。

年級	用餐日期	天數	\$
二年級	6.7.10.13.14.20.21.27.28	9	405
四年級	1.5.6.7.8.10.13.14.15.19.20.21.22.26.27.28.29	17	765
六年級	1.2.5.6.7.8.9.10.13.14.15.16.19.20.21.22.23.26.27.28.29.30	22	990

膳食纖維~~~~

*每日攝取 20-35g, 可減少便秘發生, 增加腸道中有益菌的生長, 亦降低直腸癌的發生機率

*吃纖維須注意配合適當水份的攝取, 避免因脹氣引發不舒服的現象!!!