



正午味 1 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 謝佳穎 營養師字 005436 號

101年

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類份	蛋類份	蔬菜類份	油脂類份	熱量
1/2	一	香 Q 白飯	爆爆雞米花 雞肉(炸)	番茄炒蛋 番茄,雞蛋(煮)	干煸季豆 季豆(炒)	青菜	裙帶味噌湯 海帶,味噌		5	2	2	2	704
3	二	香 Q 白飯	蘑菇醬里脊 豬肉(煮)	火腿燴玉米 玉米,馬鈴薯,火腿(燴)	蝦皮白菜滷 大白菜,蝦皮(煮)	青菜	好彩頭湯 紅,白蘿蔔		5	2	2	2	704
4	三	海苔肉鬆飯 (肉鬆盒)	韓國烤肉片 豬肉,大白菜(煮)	紅燒豆腐 豆腐(煮)	翡翠鮮菇什蔬 鮮菇,什蔬(煮)	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		5	2	2	2	716
5	四	地瓜飯	照燒鮮魚 鮮魚(煮)	香菇瓜仔肉 香菇,豬肉,甜瓜(煮)	培根高麗 高麗菜,培根(炒)	青菜	番茄蛋花湯 雞蛋,番茄		5	2	2	2	700
6	五	香 Q 白飯	卡啦脆皮雞腿 雞腿(炸)	地瓜薯條 地瓜(炸)	脆耳白筍 竹筍,木耳(煮)	青菜	黃芽大骨湯 黃豆芽,大骨		5	2	2	2	702
9	一	胚芽飯	椰汁咖哩雞 雞肉,馬鈴薯(煮)	招牌滷味 白蘿蔔,海結(滷)	蒲瓜蝦米 蒲瓜,蝦米(煮)	青菜	竹筍湯 竹筍		5	2	2	2	704
10	二	香 Q 白飯	橙汁豬排 豬排(煮)	茄紅蛋豆腐 豆腐,番茄,雞蛋(煮)	干貝醬細絲 冬粉,蔬菜(炒)	青菜	淡水魚丸湯 魚丸,芹菜		5	2	2	2	711
11	三	招牌 香菇油飯	蔥爆肉柳 豬肉(煮)	黃金柳葉魚 柳葉魚(炸)	大瓜燴三鮮 大瓜,紅片(燴)	青菜	酸辣湯 豆腐,筍	香甜 奶黃包	5	2	2	2	707
12	四	香 Q 白飯	塔香三杯雞 雞肉,九層塔(煮)	紅蔘滑蛋 雞蛋,紅蘿蔔(煮)	關東煮 白蘿蔔,油豆腐(煮)	青菜	紅豆小湯圓 紅豆,小湯圓		5	2	2	2	700
13	五	台式炒寬麵	親子雞肉丼 雞肉,雞蛋(煮)	芹炒干片 干片,芹菜(炒)	沙茶海根 海帶(煮)	青菜	羅宋湯 紅蘿蔔,番茄		5	2	2	2	707
16	一	香 Q 白飯	茄汁燒魚丁 鮮魚(煮)	塔香打拋肉 豬肉,九層塔,干丁(煮)	銀芽三絲 豆芽,紅絲,木耳(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		5	2	2	2	707

營養小常識 --- 鈣(Ca)

鈣是含量最多的、也是需要量最大的礦物質。我們身體中的鈣 99% 存在於骨骼和牙齒中，是骨骼和牙齒的重要成分，其他 1% 則分散在全身各個地方，不要小看了這 1%，它們扮演很重要的角色：神經的傳導、肌肉的收縮、血液的凝固、心臟的跳動等等。

年級	用餐日期	天數	\$
一年級	1/3.4.10.11	4	180
三年級	1/2.3.4.5.9.10.11.12.16	9	405
五年級	1/2.3.4.5.6.9.10.11.12.13.16	11	495