



發利事業登記：北縣商標乙字第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：林翠仁(營養字第003619號) 許命鳳(營養字第005471號)
 公司地址：台北縣樹林市原安街二段1號1樓 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 J.T.A.C.P. 衛照第0053號 新北產物保險號碼：98AKP000140號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	上民類	內服豆蛋	山類	水類	
8	三	香Q米飯	普羅旺斯燒雞 雞肉(燒)	綿密蒸蛋 蛋(蒸)	鮮蔬炒魚羹 羹、時蔬(煮)	青菜	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲	5.2	2.5	2	2
9	四	海苔飯	香菇燉雞 香菇、雞肉(燉)	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜(炒)	金鈎蝦瓢瓜 扁蒲、蝦米(炒)	青菜	薑絲裙帶湯 海帶芽、薑絲	5	2.6	2	2
10	五	香Q米飯	紅燒豬腩 豬肉(燒)	五香豆干 豆干(滷)	彩繪高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	韭菜豬血湯 韭菜、豬血	5	2.6	2	2.1
13	一	香Q米飯	甘露燒雞排 雞排(滷)	肉末嫩豆腐 豆腐、青豆仁(煮)	白玉燴金菇 白蘿蔔、木耳(煮)	青菜	茄香蛋花湯 蕃茄、蛋	5	2.7	2	2
14	二	火腿蛋炒飯 玉米、火腿、飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	鮮菇花椰 花椰菜、菇(炒)	青菜	枕瓜雞湯 枕瓜、雞肉	5.2	2.5	2	2
15	三	香Q米飯	韓式泡菜肉片 肉片(煮)	哈燒玉蜀黍 玉米、芋頭(煮)	三杯海茸 九層塔、海茸(煮)	青菜	日式味噌湯 海帶芽、豆腐	5.25	2.45	2	2
16	四	香Q米飯	醃香燉肉 豬肉(燉)	鴿蛋燴什錦 鴿蛋、時蔬(炒)	豆瓣鮮筍 竹筍(煮)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	5.15	2.6	2	2
17	五	五穀飯 薏仁、燕麥、蕎麥	腰果燒雞 腰果、雞肉(燒)	酥炸花枝丸 花枝丸(炸)	排骨煨白菜 排骨、白菜(煮)	青菜	酸辣湯 竹筍、豆腐	5	2.8	2.1	2
20	一	香Q米飯	港式叉燒肉 叉燒肉(炸)	土豆燒麵筋 土豆、麵筋(燒)	開胃冬瓜 冬瓜、枸杞(燒)	青菜	白玉貢片湯 白蘿蔔、脆丸切片	5.1	2.8	2	2
21	二	蘑菇醬拌麵 豆芽、玉米、麵條	蠔油QQ滷蛋 蛋(滷)	醬爆豆干片 豆干、時蔬(炒)	銀芽三絲 豆芽菜、榨菜(炒)	青菜	巧達濃湯 玉米、洋芋	5	2.5	2.2	2
22	三	香Q米飯	沙嗲燒肉 豬肉(燒)	雙色花椰 綠、白花椰(煮)	柴魚和風燒 白蘿蔔、油豆腐(煮)	青菜	高纖竹筍湯 竹筍	5	2.6	2.2	2
23	四	香Q米飯	蔗香滷雞排 雞排(滷)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	水晶粉絲 冬粉、時蔬(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5.2	2.5	2.1	2
24	五	香Q米飯	DHA鮮魚 魚肉(煮)	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔(煮)	紅燒油豆腐 紅蘿蔔、油豆腐(燒)	青菜	黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	5.15	2.75	2.05	1.95
27	一	彈性放假									
28	二	228放假一天~									
29	三	香Q米飯	蜜瓜醬雞 蜜瓜、雞肉(燒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(煮)	雲耳馬鈴薯 木耳、馬鈴薯(炒)	青菜	孟宗鮮筍湯 竹筍	5.35	2.5	2.2	2

土城國小 2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	8.14.15.21.22.29	6	270
四年級	8.9.13.14.15.16.20.21.22.23.29	11	495
六年級	8.9.10.13.14.15.16.17.20.21.22.23.24.29	14	630

《把握簡單小技巧 和肥胖SAY NO!》過去我們常說肥胖不是病，但是近年來我們漸漸發現到，肥胖其實是導致大部份慢性病的罪禍首，包括：心血管疾病、糖尿病、腎臟疾病...等，因此，我們應在兒童時期就養成良好的飲食生活習慣，保持健康且標準的體，遠離肥胖，預防慢性疾病發生。以下提供幾個小撇步：1. 在固定的正餐時間用餐。2. 記得細嚼慢嚥，不要狼吞虎嚥，否則容易噎，也會在不知不覺中吃下過量的食物喔。3. 食品選擇應多樣化，可以多吃全穀類及高纖食物，例如：糙米、蔬菜、水果。4. 改掉看電視邊吃東西的習慣，盡量固定在餐桌用餐。5. 少選用煎、炸的烹調技巧，改為烤、清蒸、水煮等低油的烹調技巧。6. 避免擇過多高糖、高脂肪的食物，例如：蛋糕、餅乾、油炸食品。7. 餐與餐之間若想吃東西可選擇新鮮的水果，減少吃零食，如糖果巧克力、洋芋片等。8. 盡量避免吃高熱量的速食及油炸食物，如漢堡、可樂、汽水、薯條、炸雞、雞塊等。9. 養成吃早餐的好習慣，不僅能讓讀書效率高，也可幫助一天食慾的控制唷。10. 白開水是最好的飲料!可以幫助我們清理腸胃道，也能讓我們的皮膚水

~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



熱量(大卡)

692

685

688

693

692

691

696

705

707

687

694

696

708

711

須

0

5

0

魁態, 到邊選、慣噏