



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 發售師：林翠仁(發售字第003619號) 許命鳳(發售字第005471號) 黃怡倍(發售字第005727號)  
 公司地址：台北縣樹林市保正街二段1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 社A.C.P.郵政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                    | 主食類<br>(份) | 肉魚豆蛋<br>(份) | 油類類<br>(份) | 蔬菓類<br>(份) |
|----|----|------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|------------|-------------|------------|------------|
| 1  | 四  | 香Q米飯             | 蔥香油雞<br>蔥、雞肉(煮)    | 生炒花枝羹<br>花枝羹、時蔬(炒)  | 碧綠花椰菜<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 青菜<br>柴魚味噌湯<br>海帶芽、豆腐 | 4.6        | 3.1         | 2.5        | 2.2        |
| 2  | 五  | 香Q米飯             | 糖醋排骨<br>排骨、洋蔥(煮)   | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥、蛋(炒)     | 銀芽三絲<br>豆芽菜、木耳(炒)   | 青菜<br>玉米濃湯<br>玉米、洋芋   | 4.8        | 3           | 2.6        | 2.1        |
| 3  | 六  | 香Q米飯             | 冬瓜雞肉燒<br>冬瓜、雞肉(煮)  | 客家小炒<br>豆干、魷魚(炒)    | 鮮瓜肉片<br>時瓜、肉片(煮)    | 青菜<br>黃芽排骨湯<br>黃豆芽、排骨 | 4.6        | 3           | 2.8        | 2.2        |
| 5  | 一  | 香Q米飯             | 夜市鹹酥雞<br>雞肉(炸)     | 茄香芙蓉<br>番茄、豆腐(煮)    | 翡翠鮮菇<br>時蔬、菇(炒)     | 青菜<br>好彩頭湯<br>紅、白蘿蔔   | 4.6        | 3           | 2.8        | 2.2        |
| 6  | 二  | 日式炒烏龍            | 南洋風味豚<br>豬肉(煮)     | 滑嫩蒸蛋<br>蛋(蒸)        | 蒜拌脆豆<br>敏豆(拌)       | 青菜<br>田園蔬菜湯<br>時蔬     | 4.7        | 2.8         | 2.7        | 2.4        |
| 7  | 三  | 香Q米飯             | 紐澳良燒翅<br>雞翅(燒)     | 肉醬燒豆腐<br>絞肉、豆腐(燒)   | 鮑菇高麗菜<br>鮑魚菇、高麗菜(炒) | 青菜<br>地瓜QQ湯<br>地瓜、彩圓  | 4.6        | 2.9         | 2.6        | 2.2        |
| 8  | 四  | 蕃茄肉醬<br>PASTA    | 巴比Q肉柳<br>豬柳、洋蔥(炒)  | 黃金喜相逢<br>柳葉魚(炸)     | 脆炒黑輪<br>黑輪、時蔬(炒)    | 青菜<br>羅宋湯<br>番茄、絞肉    | 4.7        | 2.9         | 2.7        | 2          |
| 9  | 五  | 香Q米飯             | 香菇蠔油雞<br>香菇、雞肉(煮)  | 奶汁佐洋芋<br>洋芋、紅蘿蔔(煮)  | 黃瓜燜菇<br>時瓜、菇(燜)     | 青菜<br>酸菜筍片湯<br>酸菜、竹筍  | 5          | 2.8         | 2.4        | 2.4        |
| 12 | 一  | 五穀飯<br>薏仁、燕麥、蕎麥  | 港式紅麴肉<br>豬肉(炸)     | 紅仁炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋(炒)    | 豆瓣筍茸<br>筍茸(煮)       | 青菜<br>榨菜粉絲湯<br>榨菜、粉絲  | 4.8        | 2.8         | 2.6        | 2.3        |
| 13 | 二  | 香Q米飯             | 花瓜燉雞<br>雞肉、花瓜(燉)   | 滷味拼盤<br>玉米段、豆干(滷)   | 雙色花椰菜<br>花椰菜、紅蘿蔔(煮) | 青菜<br>酸辣什錦湯<br>竹筍、豆腐  | 4.6        | 2.7         | 2.7        | 2.5        |
| 14 | 三  | 香Q米飯             | 乾燒茄汁魚<br>魚肉(燒)     | 酸菜麵腸<br>酸菜、麵腸(煮)    | 砂鍋白菜滷<br>白菜、香菇(煮)   | 青菜<br>孟宗鮮筍湯<br>竹筍     | 4.6        | 2.9         | 2.6        | 2.2        |
| 15 | 四  | 飄香<br>肉燥油飯       | 泰式咖哩雞<br>馬鈴薯、雞肉(煮) | 玉米三色<br>玉米、紅蘿蔔(煮)   | 干貝醬細絲<br>冬粉、蔬菜(煮)   | 青菜<br>冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、薏仁  | 4.9        | 2.6         | 2.5        | 2.2        |
| 16 | 五  | 香Q米飯             | 蠔油滷雞排<br>雞排(滷)     | 塔香茄子<br>九層塔、茄子(煮)   | 關東煮<br>白蘿蔔、豬血糕(煮)   | 青菜<br>紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋   | 4.6        | 2.8         | 2.8        | 2.3        |
| 19 | 一  | 海苔飯              | 泰式風味雞<br>雞肉(煮)     | 毛豆骰子丁<br>毛豆、豆干(煮)   | 培根青蔬<br>培根、時蔬(炒)    | 青菜<br>枕瓜湯<br>枕瓜、枸杞    | 4.6        | 2.8         | 2.7        | 2.4        |
| 20 | 二  | 什錦炒麵<br>麵條、時蔬    | 超嫩豆腐滷<br>豆腐(滷)     | 三色歐姆蛋<br>雞蛋(炒)      | 蒜香海帶絲<br>海帶絲、芹(炒)   | 青菜<br>紅豆牛奶<br>紅豆、彩圓   | 4.6        | 2.8         | 2.8        | 2.5        |
| 21 | 三  | 哈姆蛋炒飯<br>玉米、火腿、飯 | 爆爆雞米花<br>雞肉(炸)     | 茄香沙沙肉醬<br>番茄、絞肉(炒)  | 麵籤絲瓜<br>時瓜、時瓜(煮)    | 青菜<br>玉米排骨湯<br>玉米、排骨  | 4.9        | 2.8         | 2.6        | 2.2        |
| 22 | 四  | 香Q米飯             | 淋醬三杯雞<br>九層塔、雞肉(煮) | 魚香豆腐<br>絞肉、豆腐(煮)    | 椒鹽甜不辣<br>甜不辣(炸)     | 青菜<br>黃芽大骨湯<br>黃豆芽    | 4.6        | 3.1         | 2.7        | 2          |
| 23 | 五  | 香Q米飯             | 筍香扣豬腳<br>筍、豬腳(燒)   | 紅燒馬鈴薯<br>馬鈴薯(燒)     | 肉末炒四季豆<br>絞肉、四季豆(炒) | 青菜<br>蕃茄蛋花湯<br>蕃茄、蛋   | 4.9        | 2.8         | 2.6        | 2.3        |
| 26 | 一  | 香Q米飯             | 蔭汁燒排骨<br>排骨(燒)     | 肉片炒時蔬<br>肉片、時蔬(炒)   | 膠原海茸捲<br>海茸、九層塔(煮)  | 青菜<br>蘑菇濃湯<br>蘑菇、南瓜   | 4.6        | 2.8         | 2.6        | 2.4        |
| 27 | 二  | 香Q米飯             | 洋芋煮嫩雞<br>洋芋、雞肉(煮)  | 排骨酥白菜<br>排骨酥、大白菜(煮) | 泰式拌粉絲<br>時蔬、寬冬粉(煮)  | 青菜<br>海芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋  | 4.8        | 2.8         | 2.6        | 2.3        |
| 28 | 三  | 五穀飯<br>薏仁、燕麥、蕎麥  | 北海魚排<br>魚排(炸)      | 鍋燒油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔(煮) | 珍珠玉米<br>玉米、青豆仁(煮)   | 青菜<br>蔬菜湯<br>冬瓜、紅蘿蔔   | 4.8        | 2.9         | 2.7        | 2.1        |
| 29 | 四  | 香Q米飯             | 花生宮保雞<br>花生、雞肉(燒)  | 菜脯炒蛋<br>菜脯、蛋(炒)     | 洋芋炒肉<br>洋芋、豬肉(炒)    | 青菜<br>韭菜豬血湯<br>韭菜、豬血  | 4.8        | 2.8         | 2.8        | 2          |
| 30 | 五  | 地瓜蒸飯<br>地瓜、白飯    | 壽喜燒豬肉<br>豬肉(燒)     | 鮮菇銀蘿羹<br>白蘿蔔、菇(煮)   | 酸菜拌豆干<br>酸菜、豆干(拌)   | 青菜<br>薏仁排骨湯<br>薏仁、排骨  | 4.7        | 3           | 2.6        | 2          |

土城國小 3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  | 40  |
| 三年級 | 1.3.5.6.7.8.10.13.14.15.19.20.21.22.26.27.28.29              | 18 | 81  |
| 五年級 | 1.2.3.5.6.7.8.9.10.13.14.15.16.19.20.21.22.23.26.27.28.29.30 | 23 | 103 |

《把握簡單小技巧 和肥胖SAY NO!》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，會在不知不覺中吃下過量食物喔。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. 改掉邊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. 避免選擇過多高糖、高脂肪的食物，例如：蛋糕、餅乾、油炸食品。7. 餐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，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潤~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



頁數(大)

722

727

726

726

718

712

718

724

721

709

712

706

716

714

717

725

724

722

709

721

722

720

720

頁

5

0

35

頁的  
5.  
與  
專  
當