



# 正午味4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：蕭琬亭 營養字 006612 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	蛋豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	香 Q 白飯	塔香三杯雞 雞肉.九層塔(煮)	肉燥+滷蛋 雞蛋.豬肉(滷)	芹炒高麗 高麗菜.芹菜(炒)	青菜	金針肉絲湯 金針花.豬肉		5	2.9	2.4	2.6	734.5
3	二	紫米飯	黑胡椒豬柳 豬肉(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔(煮)	培根季豆 季豆.培根(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐.味噌	奶黃包	4.8	3.1	2.3	2.7	737.9
5	四	新竹米粉炒	沙朗煨大排 豬排(煮)	翡翠魚羹 魚羹.時蔬(燴)	豆瓣鮮筍 竹筍(炒)	青菜	綠豆粉條湯 綠豆.粉條		4.8	2.8	2.6	2.5	713.9
6	五	香 Q 白飯	栗子燒雞 雞肉.栗子(煮)	客家小炒 豆干.魷魚(炒)	彩燴鮮瓜 時瓜.蔬菜(燴)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		4.7	2.9	2.5	2.8	725.6
9	一	香 Q 白飯	酥脆花枝排 花枝排(炸)	翠炒甜條 甜不辣.蔬菜(炒)	柴魚白菜滷 白菜.柴魚(滷)	青菜	新竹米粉湯 米粉.蔥酥		4.7	3.1	2.4	2.6	729.1
10	二	港式腊味炒飯	旺來燒雞 雞肉.鳳梨(煮)	綜合滷味 豆干.白蘿蔔(滷)	鐵板銀芽 豆芽菜(炒)	青菜	薏仁排骨湯 小薏仁.排骨		4.8	3	2.4	2.4	719.4
11	三	香 Q 白飯	貴妃油雞 雞肉(煮)	奶油焗馬鈴薯 馬鈴薯.蔬菜(煮)	磨菇甜豆 甜豆.磨菇(炒)	青菜	蜜豆燒仙草 仙草水.紅豆.花豆		4.8	3.2	2.5	2.5	741.4
12	四	香 Q 白飯	和風壽喜燒 豬肉.洋蔥(煮)	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜(炒)	開陽扁蒲 扁蒲.蝦米(煮)	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄.豆腐		4.8	3.1	2.6	2.5	736.4
13	五	薏仁飯	蘋果咖哩雞 雞肉.馬鈴薯(煮)	鮭魚聰明蛋 雞蛋.鮭魚(炒)	芹炒海根 海根.芹菜(炒)	青菜	青木瓜湯 青木瓜		4.7	3.2	2.4	2.8	745.6
16	一	燕麥飯	梅干扣肉 豬肉.梅干菜(煮)	蜜汁壽司皮 壽司皮(煮)	干煸季豆 季豆(炒)	青菜	竹筍湯 竹筍		4.8	3.1	2.4	2.7	740.4
17	二	香 Q 白飯	香椿油豆腐 油豆腐(滷)	芝麻海帶絲 海帶絲.芝麻(煮)	啾啾玉米 玉米.蔬菜丁(煮)	青菜	九份芋圓湯 芋圓	鳳梨酥	4.8	2.9	2.3	2.8	727.4
18	三	義大利肉醬麵	藍帶起士豬排 豬排(炸)	菜滷小獅頭 大白菜.獅子頭(滷)	田園青蔬 綠色蔬菜(煮)	青菜	好彩頭湯 白蘿蔔		4.8	3.1	2.4	2.8	744.9
19	四	香 Q 白飯	宮保雞丁 雞肉(煮)	鮮菇蒸蛋 雞蛋.鮮菇(蒸)	黃瓜蒟蒻燒 黃瓜.蒟蒻(煮)	青菜	和風味噌湯 味噌.豆腐		4.7	2.9	2.6	2.6	719.1
20	五	香 Q 白飯	蒜味照燒肉絲 豬肉(煮)	滷味拼盤 白蘿蔔.海帶.豆干(滷)	蔬炒天婦羅 天婦羅.蔬菜(炒)	青菜	黃芽排骨湯 黃豆芽.排骨		4.8	3.1	2.5	2.5	733.9
23	一	芝麻飯	味噌燒雞 雞肉(煮)	塔香打拋肉 豬肉.九層塔(煮)	紅絲高麗 紅蘿蔔.高麗菜(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐.木耳		4.9	3	2.3	2.4	723.7
24	二	香 Q 白飯	港式叉燒肉 叉燒肉(煮)	火腿炒蛋 雞蛋.火腿(炒)	木須鮮筍 竹筍.木耳(煮)	青菜	芹香丸片湯 芹菜.貢丸片		4.8	3.2	2.4	2.6	743.4
25	三	香 Q 白飯	香菇燉雞 雞肉.香菇(煮)	鮮燴花枝羹 花枝羹(燴)	南瓜燉煮 南瓜(煮)	青菜	青蛙下蛋 山粉圓		4.9	3.1	2.3	2.7	744.7
26	四	香 Q 白飯	紅燒魚丁 魚肉(煮)	肉醬豆腐 豆腐.豬肉(煮)	銀芽百燴 豆芽菜.蔬菜(炒)	青菜	山藥排骨湯 山藥.排骨		4.7	3.1	2.5	2.7	736.1
27	五	西西里 燻雞炒飯	鳳梨咕咾肉 鳳梨.豬肉(煮)	干貝醬細粉 冬粉.蔬菜(炒)	珍珠毛豆 玉米.毛豆(煮)	青菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔.柴魚		5	3	2.4	2.6	742
30	一	香 Q 白飯	蜂蜜醬豚肉 豬肉(煮)	蒜香敏豆 敏豆(炒)	蟹味絲瓜煲 絲瓜.蟹肉絲(燴)	青菜	薑絲裙帶湯 薑絲.海帶		4.8	2.9	2.6	2.5	721.4

年級	用餐日期	天數	\$
一年級	3.10.11.17.18.24.25	7	315
三年級	2.3.5.9.10.11.12.16.17.18.19.23.24.25.26.30	16	720
五年級	2.3.5.6.9.10.11.12.13.16.17.18.19.20.23.24.25.26.27.30	20	900

## ★營養知識：「水」是生命的泉源

人體內有 60% 到 70% 由水構成，影響著身體各項運作與循環，幾乎所有的化學作用都要靠水才能完成，消化系統分泌的消化酵素分解醣類、蛋白質需要有水才能發揮作用，新陳代謝後的廢物也需要跟著水才能排出體外，人體沒有食物可以撐 10 天，沒有水卻 3 天就死亡，由此可知水對我們的重要性。