

# 食尚10月菜單 土城國小

公司地址：樹林區武林街 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：謝佳穎 營養師字 005436 號 張姝緹 營養字 00498 號

101年



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類	
1	一	海苔肉鬆飯 (肉鬆盒)	爆炒三杯雞 雞肉(煮)	肉燥滷蛋 雞蛋,肉燥(滷)	蝦皮高麗 高麗菜,蝦米(炒)	青菜	海芽味噌湯 豆腐,味噌,海芽		4.3	2.5	2.4	3.5	706
2	二	胚芽飯	炭火風燒肉 豬肉(煮)	麥克雞塊 x2 雞塊(炸)	油燻筍茸 筍子,時蔬(炒)	青菜	樹薯翡翠湯 樹薯,時蔬	水果	4.4	2.2	2.3	3.2	674
3	三	香Q白飯	照燒橙汁小排 豬排(煮)	彩燴西蘭花 花椰菜,筍(炒)	脆炒三色 時蔬,木耳,青豆(煮)	青菜	銀羅排骨湯 白蘿蔔,排骨		4.7	3	2.5	2.6	724.1
4	四	香Q白飯	葡國雞 雞肉,馬鈴薯(煮)	螞蟻上樹 冬粉,時蔬(煮)	彩繪時瓜 紅片,時瓜(炒)	青菜	涼 青蛙下蛋 山粉圓	水果	4.7	3.1	2.5	2.6	731.6
5	五	主廚肉絲油飯	海鮮花枝排 花枝排(炸)	鮮菇炒雙絲 鮮菇,鮮蔬(煮)	芹香海帶結 海帶結,芹菜(煮)	青菜	枸杞冬瓜湯 枸杞,冬瓜		4.3	2.2	2.5	3.1	638
8	一	香Q白飯	醬筍雞丁 雞肉,鮮筍(煮)	歐姆滑蛋 雞蛋,洋蔥,火腿(煮)	脆炒如意芽 豆芽菜(炒)	青菜	涼 粉條甜湯飲 冬瓜,粉條		4.8	3	2.6	2.4	724.4
9	二	中華翡翠炒麵	壽喜燒豚片 豬肉,洋蔥(煮)	脆炒甜條 甜不辣,蔬菜丁(煮)	青木瓜炒絲 青木瓜,時蔬(煮)	青菜	海味昆布湯 海帶,薑絲	水果	4.9	3	2.6	2.5	735.7
雙十國慶日 休假!!!													
11	四	香Q白飯	貴妃雞翅 雞翅(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔,豬肉(煮)	蔥酥季豆 季豆,時蔬(炒)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	水果	5	3.1	2.3	2.5	742.5
12	五	香Q白飯	咖哩豚肉燒 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)	茄汁虎皮蛋 雞蛋(炸)	香菇竹筍滷 竹筍,香菇(滷)	青菜	鮮菇濃湯 馬鈴薯,玉米		5	2.9	2.6	2.4	730.5
15	一	港式 香腸蛋炒飯	酥脆雞米花 雞肉(炸)	御品佛跳牆 鳥蛋,芋頭,筍絲(煮)	珍菇佐高麗 高麗菜,時蔬(炒)	青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		4.9	3	2.5	2.5	733.2
16	二	(蔬食日) 地瓜飯	壽喜燒滑蛋 雞蛋,時蔬(煮)	三杯油豆腐 油豆腐,九層塔(炒)	銀芽雙絲 豆芽,木耳絲(炒)	青菜	涼 九份芋圓湯 芋圓	水果 + 甜心芋 泥包	4.7	3	2.5	2.6	724.1
17	三	香Q白飯	香焰火燒嫩雞 雞肉(煮)	白醬馬鈴薯 馬鈴薯,時蔬(煮)	蛋鬚白菜 大白菜,雞蛋	青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨		4.9	3.2	2.4	2.8	759.2
18	四	薏仁飯	紐澳良雞腿 雞腿(滷)	滿漢香腸 香腸(烤)	什錦鮮蔬盅 金針菇,時蔬(煮)	青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲	水果	4.8	3	2.6	2.5	728.9
19	五	香Q白飯	糖醋茄香鮮魚 鮮魚塊(煮)	微笑薯餅 x2 薯餅(炸)	金釀玉米 玉米粒,蔬菜丁(炒)	青菜	青木瓜大骨湯 青木瓜,大骨		4.9	2.9	2.5	2.7	734.7
22	一	香Q白飯	椒鹽炸豬排 豬排(炸)	蕃茄滑蛋 雞蛋,蕃茄(煮)	海帶三彩絲 海帶,蘿蔔絲,蔬菜(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米		4.8	2.9	2.4	2.6	720.9
23	二	和風 什錦炒烏龍	香滷雞腿排 雞排(滷)	布丁奶霜 可樂餅 可樂餅(炸)	金茸鮮瓜煲 鮮瓜,金茸(煮)	青菜	油腐細粉湯 油豆腐,時蔬,冬粉	水果	4.7	3.1	2.5	2.7	736.1
24	三	香Q白飯	川爆翡翠肉片 豬肉片(煮)	燻燒什錦 蘿蔔,豆干(煮)	熱狗花椰 熱狗,花椰(炒)	青菜	紅豆芋圓湯 紅豆,芋圓		5	3	2.4	2.8	751
25	四	香Q白飯	黑胡椒肉排 豬排(煮)	海苔△御飯糰 御飯糰(煮)	家常高麗 高麗菜,干片(炒)	青菜	和風味噌湯 豆腐,味噌	水果	4.7	3	2.6	2.5	722.1
26	五	地瓜飯	薄皮嫩雞 雞肉(煮)	豬手滷味 豬肉,白蘿蔔,油豆腐(滷)	脆耳香筍 木耳,紅絲,鮮筍(煮)	青菜	山藥紅棗湯 山藥,紅棗		4.8	3.1	2.5	2.7	742.9
29	一	香Q白飯	乾魚燒魚丁 魚丁(煮)	三色炒蛋 雞蛋,三色丁(炒)	鮮匯大瓜 筍,鮮瓜(煮)	青菜	黃芽肉骨湯 黃豆芽,大骨		4.7	3.1	2.6	2.5	729.6
30	二	芝麻飯	照燒里脊排 豬排(煮)	泰式粉絲 冬粉,高麗菜,紅絲(炒)	爆皮白菜 白菜,爆皮(煮)	青菜	涼 椰漿西米露 西米露,椰漿	水果	5	2.9	2.4	2.4	725.5
31	三	香Q白飯	左宗棠雞 雞肉(煮)	梅甘地瓜條 地瓜條(炸)	塔香海龍絲 海帶,九層塔(煮)	青菜	翡翠豆腐湯 豆腐,時蔬		4.9	3	2.5	2.8	746.7

★營養知識-蔬果 5.7.92-6 歲:每天攝取 5 份蔬果,包含 3 份蔬菜及 2 份水果。☆6 歲以上學童、成年女性:每天攝取 7 份蔬果,包含 4 份蔬菜及 3 份水果。青少年及成年男性:

每天攝取九份蔬果,5 份蔬菜及 4 份水果。 備註:甜湯溫度隨著天氣狀況而有所調整

年級	10月用餐日期	天數	\$
一、二年級	2.3.9.16.17.23.24.30.31	9	405
三、四年級	1.2.3.4.8.9.11.15.16.17.18.22.23.24.25.29.30.31	18	810
五、六年級	1.2.3.4.5.8.9.11.12.15.16.17.18.19.22.23.24.25.26.29.30.31	22	990