

宏遠食品102年1+2月菜單



土城國小

營養師 陳玫靜
 服務專線 (02)2290-0027
 (02)2290-0028
 新北市五股區五權路54號

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	備註	餐數	費用
2	三	白飯	★鹽酥雞 <small>雞肉-炸</small>	陽光玉米 <small>玉米時蔬-炒</small>	菜頭滷味 <small>蘿蔔,魚漿品-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,筍</small>	#	#
3	四	肉燥乾拌刀削麵	蒜味煙燻里肌 <small>豬肉-煮</small>	花壽司(海苔肉鬆+美乃滋鮮蟹) <small>壽司,海苔-蒸</small>	蔬燴魚卵 <small>時蔬,魚卵捲-煮</small>	蔬菜	昆布海芽湯 <small>海芽,雞蛋</small>	水果	#
4	五	胚芽飯	麥芽冰糖燒雞 <small>雞肉-煮</small>	泰式海鮮豆腐鍋 <small>豆腐,時蔬,海鮮-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗,時蔬-炒</small>	蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針,時蔬,豬肉</small>		5
7	一	白飯	厚切軟嫩豬扒 <small>豬肉-煮</small>	蛋酥白菜 <small>白菜,雞蛋-煮</small>	茄汁甜條 <small>甜條,時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇蔬菜湯 <small>香菇,時蔬</small>		5
8	二	夏威夷火腿蛋炒飯	★脆皮無骨香雞排 <small>雞肉-炸</small>	蔥燒油腐 <small>油腐,蔥-煮</small>	西芹茼蒿 <small>西芹,茼蒿-炒</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	水果	#
9	三	白飯	蒜瓣車輪滷肉 <small>麵輪,豬肉-煮</small>	熱狗大亨堡(附大亨堡+番茄醬) <small>熱狗,大亨堡-煮</small>	珍菇什錦 <small>時蔬,菇類-煮</small>	蔬菜	紅茶三兄弟(附棉花糖球) <small>綜合圓類,棉花糖</small>		5
10	四	肉鬆飯(附肉鬆盒)	大雞腿 <small>雞肉-烤</small>	滑蛋蝦仁彩蔬 <small>時蔬,雞蛋,蝦仁-炒</small>	腐皮捲高麗 <small>高麗,腐皮捲-炒</small>	蔬菜	奶油巧達濃湯(附奶油吐司) <small>時蔬,雞蛋,吐司</small>	水果	5
11	五	芝士焗烤筆管麵	蒲燒鯛魚腹排 <small>鯛魚-蒸</small>	★薯條vs.麥克雞塊 <small>薯條,雞肉-炸</small>	蝦皮菜煲 <small>時蔬,蝦皮(煮)</small>	蔬菜	枸杞山藥湯 <small>枸杞,山藥</small>		#
14	一	白飯	★香雞排 <small>雞肉-炸</small>	格子草莓鬆餅(附草莓醬) <small>鬆餅,草莓醬-烤</small>	蕃茄蛋豆腐 <small>蕃茄,蛋,豆腐-煮</small>	蔬菜	貢丸湯 <small>時蔬,貢丸</small>		#
15	二	芝麻飯	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香菇花生麵筋 <small>花生,麵筋,香菇-炒</small>	奶香玉蜀黍 <small>玉米,時蔬-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁豆花(附豆花盒) <small>綠豆,薏仁,豆花</small>	統一大布丁+水果	5
16	三	海苔香鬆飯	和風照燒翅翼 <small>雞肉-煮</small>	鮮彩小丸子 <small>時蔬,蘿蔔-煮</small>	櫻花蝦鮮蔬 <small>時蔬,櫻花蝦-炒</small>	蔬菜	筍仔排骨湯 <small>筍子,排骨</small>		5
17	四	家常手工麵疙瘩	暖暖麻油雞 <small>雞肉-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,豬肉-煮</small>	彩繪時蔬 <small>時蔬,彩椒-炒</small>	蔬菜	海帶魚丸湯 <small>海帶,時蔬,魚丸</small>	水果	#
2/18	一	白飯	芝麻蜜汁雞丁 <small>雞肉-煮</small>	花枝丸 <small>花枝丸-煮</small>	雲耳甘藍 <small>木耳,高麗-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>時蔬</small>		5
19	二	椰香咖哩雞扒河粉	★雞米花兒 <small>雞肉-炸</small>	海苔肉鬆△御飯糰 <small>肉鬆飯糰-蒸</small>	漢皇滷味 <small>蘿蔔,魚漿品-煮</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	水果	5
20	三	白飯	美式BBQ肋排 <small>豬肉-煮</small>	西式燻腸歐姆蛋 <small>火腿,雞蛋-煮</small>	四色干丁 <small>豆干,時蔬-炒</small>	蔬菜	巧克力歐蕾佐脆片(附喜瑞爾) <small>巧克力脆片</small>		#
21	四	海苔香鬆飯(香鬆包)	雞腿 <small>雞肉-煮</small>	★章魚燒丸子(附海苔粉+柴魚) <small>章魚燒-烤</small>	山藥玉米 <small>山藥,玉米-炒</small>	蔬菜	鯉魚味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果	#
22	五	迷迭香焗烤海鮮飯	黑胡椒豚肉丼 <small>豬肉-煮</small>	燒賣 <small>燒賣-蒸</small>	佛跳牆 <small>鳥蛋,時蔬-煮</small>	蔬菜	酥皮巧達濃湯(附烤酥皮) <small>洋芋,時蔬</small>		#
23	六	白飯	鳳梨糖醋魚球 <small>魚-煮</small>	肉燥vs.滷蛋 <small>豬肉,雞蛋-煮</small>	韭香豆芽 <small>韭菜,豆芽-炒</small>	蔬菜	元宵湯圓 <small>湯圓,時蔬</small>		#
25	一	白飯	藥燉排骨 <small>豬肉-煮</small>	★嘟嘟香腸vs.炸水餃 <small>香腸,水餃-炸</small>	奶油玉米 <small>時蔬,玉米-煮</small>	蔬菜	瓜仔雞湯 <small>冬瓜,雞肉,時蔬</small>		5
26	二	白醬起司義大利麵	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄,雞蛋-炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜-烤</small>	木須高麗 <small>木耳,高麗-炒</small>	蔬菜	蔬菜湯 <small>時蔬</small>	水果	#
27	三	白飯	花雕香菇雞 <small>雞肉-煮</small>	薑黃粉絲 <small>冬粉,咖哩-煮</small>	碧綠總匯 <small>時蔬-炒</small>	蔬菜	枸杞大骨湯 <small>枸杞,時蔬,大骨</small>		5

年級	102年1+2月份各年級供餐日期	餐數	費用
一、二年級	1/3.8.10.15.17 2/19.21.26	8	360
三、四年級	1/2.3.7.8.9.10.14.15.16.17 2/18.19.20.21.25.26.27	17	765
五、六年級	1/2.3.4.7.8.9.10.11.14.15.16.17 2/18.19.20.21.22.23.25.26.27	21	945
一、二年級課後班		21	945
三、四年級課後班		21	945

高纖小撇步

- 1.以全穀類代替精緻穀類，例如：把白米飯改成糙米飯或雜糧飯。
- 2.以豆類代替肉類：例如：以黃豆及毛豆取代部份的肉類。
- 3.增加蔬菜的攝取，例如：三餐一湯至少要有份蔬菜。
- 4.每天吃兩份水果，不要果汁代替。
- 5.每日吃一湯匙的堅果類，如：杏仁果、開心果、花生、黑芝麻.....
- 6.外食族可以吃燕麥片、全麥麵包、蔬菜三明治、菜包、雜糧粥。