



# 食尚 1 + 2 月 菜 單 十 城 國 小

地址：樹林區武林街 16-1 號 服務電話：8675-3071 傳真電話：2681-3958 衛生署餐食工廠 HACCP 認證 004 號 營養師：謝佳穎 營養師字 005436 張姝慧 營養師字 004985 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類	蛋白質類	蔬菜類	油脂類	熱量(千卡)
2	三	清香鍋燒麵	醬燒肋排 肋排(滷)	麥克雞塊 (附塔塔醬) x2 雞塊(炸)	關東佃煮 蘿蔔、油蔥(煮)	青菜	海芽味噌湯 海芽		5.1	2.5	1.8	2.6	707
3	四	香Q白飯	橙汁雞球 雞丁(煮)	壽喜芙蓉豆腐煲 豆腐、蔬菜、蛋(燒)	瓠瓜鮮菇盅 瓠瓜、鮮菇(煮)	青菜	紅豆抹茶飲 (附奶酪布丁) 紅豆、抹茶	水果	5.2	2.4	2.3	2.7	723
4	五	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	藍帶起司豬排 豬排(炸)	黃金肉蓉 玉米、絞肉(煮)	蠔油香筍 竹筍(燒)	青菜	鼎邊鏗 粿仔條		5.5	2.5	1.6	2.7	734
7	一	芝麻飯	貴妃翅腿 X2 翅小腿(滷)	五香醉醬 絞肉、干丁(滷)	絲瓜彩繪 絲瓜、時蔬(煮)	青菜	肉羹湯 肉羹、蘿蔔		5.1	2.7	2.1	2.4	720
8	二	蔬食日 香Q白飯	星洲咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	日式茶碗蒸 蛋(蒸)	香拌寬粉 粉條(煮)	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳	水果	5.5	2.4	1.8	2.7	732
9	三	元氣蛋炒飯	里肌豬肉煲 豬肉(煮)	美式薯球 VS. 地瓜球 薯球、地瓜球(炸)	醋溜鮮魷 蘿蔔、魷魚(煮)	青菜	和風茶壺湯 雞肉、鮮菇		5.3	2.4	2	2.5	714
10	四	焗烤彩色貝殼麵	漢堡特餐 雞腿排(炸)+漢堡	桂冠肉圓 (附甜辣醬) 肉圓(蒸)	暖洋洋火鍋 火鍋料、時菜(煮)	青菜	粉圓可可亞 (附棉花糖) 粉圓、可可、棉花糖	水果	5.3	2.6	2	2.4	724
11	五	香Q白飯	京醬燒肉 豬肉片(燒)	髮菜筍絲羹 髮菜、筍絲、肉絲(煮)	豆皮高麗 豆皮、高麗(炒)	青菜	金萱湯 金針花		5.2	2.4	1.9	2.3	695
14	一	香Q白飯	味噌燒雞 雞肉(燒)	什錦排骨 排骨、鮮蔬(煮)	廟口滷味 米血、黑輪(滷)	青菜	五柳肉絲湯 肉絲、油片、筍絲		5.4	2.3	1.9	2.5	711
15	二	蔬食日 玉米飯	客家素小炒 豆干、時蔬(炒)	紫米珍珠丸 珍珠丸(蒸)	木須金茸 木耳、金針菇(煮)	青菜	湯圓+仙草 湯圓、仙草	水果/ 銅鑼燒	5.3	2.5	2.1	2.5	724
16	三	府城肉燥麵	日式照燒雞 雞肉、洋蔥(燒)	奶油熱狗棒 VS. 港式蘿蔔糕 熱狗棒(炸) 蘿蔔糕(煎)	高麗菜捲 菜捲(煮)	青菜	日式味噌湯 豆腐		5.3	2.4	1.8	2.5	709
17	四	香Q白飯	桔醬肉片 肉片(煮)	紅娘跑蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	沙茶海帶絲 海帶絲、時蔬(煮)	青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、豬骨	水果	5	2.4	2.2	2.6	702
新年快樂!!!! 新年好 ★ 102年2月★													
2/18	一	香Q白飯	蒲燒豬排 肉排(滷)	御品佛跳牆 芋頭、時蔬、排骨(煮)	蜜汁甜不辣 甜不辣(煮)	青菜	銀蘿魷魚羹 魷魚羹、蘿蔔		5.4	2.1	2	2.5	698
19	二	食尚主廚油飯	醬燒煨雞 雞肉(煮)	大亨堡特餐 大亨堡+熱狗 (附番茄醬包) 熱狗(煮)+大亨堡	狀元滷味 海結、豆干	有機青菜	玉米濃湯 (附千層酥皮) 時蔬、馬鈴薯、酥皮	水果	5	2.6	1.9	2.4	701
20	三	香Q白飯	香滷翅腿 X2 翅小腿(滷)	咖哩粉絲煲 冬粉、時蔬(煮)	肉絲甜豆 肉絲、季豆(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳		5.5	1.8	2.2	2.6	692
21	四	焗烤義大利麵	沙朗豬排 豬排(滷)	搖搖波浪薯條 VS. 巧克力球 薯條(炸)/ 巧克力球(炸)	碳燒起司大瓜 時瓜、起司球(燒)	青菜	紅茶三兄弟 (每人一盒) 粉條、涼圓、紅茶包	水果 味全布丁	5.2	2.1	2.2	2.8	703
22	五	香Q白飯	蜜汁豬肋排 肋排(滷)	麻婆豆腐 絞肉、豆腐(煮)	五柳彩絲 芹菜、干絲、紅蘿蔔(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5	2.6	2.1	2.5	710
23	六	香Q白飯	巨無霸雞排 雞排(炸)	一口香腸 X2 香腸(烤)	錦繡白菜滷 大白菜、時蔬(滷)	青菜	風城米粉湯 米粉、時蔬		5.2	2.4	2	2.4	702
25	一	大阪炒烏龍	卡滋雞肉棒 雞肉(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	什錦鍋燒盅 時瓜、時蔬(煮)	青菜	豆腐味噌湯 豆腐		5.6	2.3	2.2	2.5	732
26	二	蔬食日 燕麥飯	綿密蒸蛋 蛋(蒸)	車輪海結 海帶結、麵輪(滷)	雙色花椰 花椰、時蔬(炒)	青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果/ 巧克力泡芙	5.3	2	2.3	2.6	696
27	三	香Q白飯	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥(煮)	柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	開陽扁蒲 扁蒲、蝦米	青菜	田園玉米湯 玉米、時蔬		5.2	2	2.4	2.6	691

年級	102年1+2月各年級供應日期	天數	\$
一、二年級	1/3. 8. 10. 15. 17	2/19. 21. 26	360
三、四年級	1/2. 3. 7. 8. 9. 10. 14. 15. 16. 17	2/18. 19. 20. 21. 25. 26. 27	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	945