

食尚3月菜單 土城國小

地址：樹林區武林街 16-1 號電話：8675-3071 傳真：2681-3958 衛生署餐盒工廠 HACCP 認證 004 號營養師：謝佳穎營養師字 005436 張姝緹營養師字 004985 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食	葷	素	油	熱量
1	五	香 Q 白飯	轟炸大雞腿 雞肉(炸)	胖嘟嘟香腸 x2 一口香腸(烤)	瓜瓜小雞片 時瓜.豆雞(炒)	青菜	芋香米粉湯 米粉.芋頭		4.8	2.5	1.9	2.7	708
4	一	和風烏龍麵	港式叉燒肉 豬肉(烤)	蘋果千層派 x1 蘋果派(烤)	沙茶彩繪時蔬 時菜(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.1	2.5	2.1	2.4	720
5	二	香 Q 白飯	香頌奶油豬排 豬肉(煮)	三角薯餅 x2 薯餅(炸)	芙蓉金菇盅 時菜.金針菇(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米	水果	5.5	2.4	1.8	2.7	732
6	三	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	卡拉脆皮雞排 雞肉(炸)	鬆餅特餐 (方格 巧克力鬆餅) 鬆餅(烤)	陽光玉米肉蓉 肉丁.玉米(煮)	青菜	淡水魚丸湯 魚丸		5.3	2.4	2	2.5	714
7	四	普羅旺斯炒飯	特濃一番咖哩雞 雞肉.紅蘿蔔(煮)	甲霸大熱狗 x1 熱狗(煮)	什錦鮮蔬 時蔬(煮)	青菜	羅東包心粉圓 包心圓	水果	5.3	2.6	2	2.4	724
8	五	玉米飯	蒲燒醬肉柳 豬肉(煮)	錦羅小巧蛋 鵝蛋.時蔬(炒)	越式炒河粉 粉條.時蔬(煮)	青菜	肉骨茶湯 時蔬		5.2	2.4	1.9	2.3	695
11	一	芝麻飯	泰式酸甜醋溜魚 鮮魚(燒)	筍香小蹄子 竹筍.豬腳(滷)	砂鍋絲瓜煲 絲瓜(煮)	青菜	日式味噌湯 豆腐.味噌		5.4	2.3	1.9	2.5	711
12	二	焗烤義大利麵	文思豆腐 素絞肉.豆腐(煮)	香脆素煎餃 素煎餃(煎)	霓虹五柳絲 木耳.豆芽(炒)	青菜	裙帶昆布湯 昆布	水果 特濃草莓 波士頓派	5.3	2.5	2.1	2.5	724
13	三	香 Q 白飯	8BQ 嫩雞 雞肉(炒)	麥克雞塊 x2 雞塊(炸)	塔香海之味 時蔬(燒)	青菜	白珍珠相思黑糖露 湯圓.蜜豆		5.3	2.4	1.8	2.5	709
14	四	香 Q 白飯	蜜香豬排 豬肉(滷)	蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋(炒)	香拌蕈菇 時蔬.鮮菇(煮)	青菜	巧達濃湯 時蔬	水果	5	2.4	2.2	2.6	702
15	五	蝦仁鮮味炒飯	卡滋雞肉棒 雞肉(炸)	香煎鍋貼 X2 鍋貼(煎)	綜合暖暖鍋 火鍋料.時菜(煮)	青菜	鄉村菇菇湯 時菇		5.4	2.1	2	2.5	698
18	一	海苔飯	宮保香雞球 花生.雞肉(煮)	美乃滋波浪花枝 (附美奶滋) X2 花枝丸(煮)	扁蒲彩匯 蒲瓜(炒)	青菜	什錦麵線 麵線.時蔬		5	2.6	1.9	2.4	701
19	二	義式螺旋義大利麵	轟炸大雞腿 雞肉(炸)	義式莎莎肉醬佐方餃 肉末.蕃茄.方餃(煮)	鮮菇高麗 時菇.高麗(炒)	青菜	新竹貢丸湯 丸仔	水果	5.5	1.8	2.2	2.6	692
20	三	香 Q 白飯	十勝霜降豬肉丼 豬肉(炒)	美式炸薯球 x5 薯球(炸)	香榭奶油時蔬 時蔬(煮)	青菜	榛果燒仙草 仙草		5.2	2.1	2.2	2.8	703
21	四	食尚主廚油飯	迷迭香翅腿 雞肉(滷)	亮彩肉餡丸 x1 福州丸(滷)	木須香筍 木須.竹筍(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米	水果	5	2.6	2.1	2.5	710
22	五	香 Q 白飯	羅勒豬肋排 豬肉(滷)	蟹肉鍋物燒 蟹肉棒.火鍋料(煮)	雙色花椰 花椰.時蔬(煮)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋		5.2	2.4	2	2.4	702
25	一	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	勁爆脆皮雞排 雞肉(炸)	翡翠魚羹 魚羹.時蔬(煮)	蜜汁大溪黑干 黑豆干(滷)	青菜	法式濃湯 南瓜		5.6	2.3	2.2	2.5	732
26	二	五穀飯	黑胡椒鐵板豬 豬肉.洋蔥(煮)	溏心蛋 蛋(滷)	培根洋芋 培根.馬鈴薯(炒)	青菜	鮮甜魷魚羹 魷魚羹	水果	5.3	2	2.3	2.6	696
27	三	香 Q 白飯	檸香雞腿排 雞肉(滷)	酥脆響鈴 x2 響吞(炸)	蝦香拌碧瓜 時瓜.蝦米(煮)	青菜	大滷湯 筍絲.木耳絲.豆腐		5.1	2.5	1.8	2.6	707
28	四	夏威夷炒飯	橙汁果香彩燴魚 鮮魚(煮)	碳烤胡椒餅 x1 胡椒餅(烤)	手工蛋酥大白 蛋酥.大白菜(煮)	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍.肉絲	水果	5.2	2.4	2.3	2.7	723
29	五	香 Q 白飯	醃翻豬腩煲 豬肉(滷)	八珍冬瓜盅 冬瓜(煮)	海帶三絲 海帶.蔬菜(炒)	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.時蔬		5.5	2.5	1.6	2.7	734

年級	102 年 3 月供應日期	天數	\$
一.二年級	5.6.12.13.19.20.26.27	8	360
三.四年級	4.5.6.7.11.12.13.14.18.19.20.21.25.26.27.28	16	720
五.六年級	1.4.5.6.7.8.11.12.13.14.15.18.19.20.21.22.25.26.27.28.29	21	945

