

宏遠食品102年3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	午餐 熱量 (大卡)	晚餐 熱量 (大卡)	油質 類 (份)	糖質 類 (份)	熱量 類 (份)	熱量 類 (份)
1	五	白飯	無骨香雞排 <small>雞肉-煮</small>	海結滷味 <small>海帶,豆乾-煮</small>	鮮蔬什錦 <small>時蔬-煮</small>	蔬菜 美白薏仁湯 <small>薏仁,時蔬</small>	###	###	###	###	###	701
4	一	白飯	冰糖醃醃小排 <small>豬肉,時蔬-煮</small>	田園總匯 <small>時蔬-炒</small>	烤香腸 <small>香腸-烤</small>	蔬菜 芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜</small>	###	###	###	###	###	686
5	二	紫米飯 (附海島香鬆包)	雞腿 <small>雞肉-煮</small>	蔥燒蝦仁豆腐 <small>豆腐,蔥,蝦仁-煮</small>	開陽高麗 <small>高麗,時蔬,蝦米-炒</small>	蔬菜 巧達濃湯 <small>時蔬,蛋</small>	###	###	###	###	###	716
6	三	紅蔥頭米粉炒	香酥帶卵柳葉魚 <small>魚肉-炸</small>	碳烤香濃起司玉米堡 <small>玉米,起司,堡-烤</small>	鮮燴大瓜 <small>時瓜,木耳-煮</small>	蔬菜 豆醬蔬菜湯 <small>時蔬,味噌</small>	###	###	###	###	###	709
7	四	白飯	佛蒙特雞肉咖哩 <small>洋芋,時蔬,雞肉,咖哩-煮</small>	Hot Dog 熱狗 <small>熱狗-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽,時蔬,韭菜-炒</small>	蔬菜 綠豆薏仁 <small>綠豆,薏仁,豆花</small>	###	###	###	###	###	701
8	五	芝士焗烤螺旋麵	里肌豬排 <small>豬肉-煮</small>	薯格格x2 <small>薯餅-炸</small>	西芹茼蒿 <small>西芹,茼蒿,時蔬-炒</small>	蔬菜 枸杞山藥湯 <small>山藥,時蔬,枸杞</small>	5.3	###	###	###	###	705
11	一	白飯	炸雞 <small>雞肉-炸</small>	黃金咖哩魚包蛋 <small>魚包蛋,時蔬,咖哩</small>	碧翠甘藍 <small>高麗,時蔬-炒</small>	蔬菜 金針湯 <small>金針,時蔬</small>	5.3	###	###	###	###	712
12	二	羅勒青醬炒麵	紅絲燴蛋 <small>紅絲,雞蛋-炒</small>	紫米珍珠丸 <small>黑珍珠丸-蒸</small>	鐵板金針菇 <small>時蔬,金針菇-炒</small>	有機蔬 味噌湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	###	###	###	###	###	709
13	三	肉鬆蓋飯 (附肉鬆盒)	紅燒獅子頭 <small>獅子頭-煮</small>	紅心地瓜薯條 <small>地瓜薯條-炸</small>	木須時蔬 <small>時蔬,木耳-煮</small>	蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜,薑</small>	5.2	###	###	###	###	694
14	四	白飯	叉燒肉柳 <small>豬肉-煮</small>	燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,豬肉-煮</small>	蔬菜 粉條青蛙下蛋 <small>粉條,粉圓</small>	5.3	###	###	###	###	718
15	五	蘑菇燻雞燉飯	蒲燒鯛魚腹 <small>鯛魚-蒸</small>	響鈴餛飩 <small>餛飩-煮</small>	綠野四季豆 <small>四季豆,時蔬-炒</small>	蔬菜 古早味肉羹湯 <small>時蔬,肉羹</small>	###	###	###	###	###	693
18	一	白飯	卡啦雞腿排 <small>雞肉-炸</small>	臘肉甜麵干片 <small>香腸,時蔬,豆乾-炒</small>	蝦香菜煲 <small>時蔬,蝦皮-煮</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>時蔬</small>	###	###	###	###	###	718
19	二	薏仁飯	可樂車輪燒肉 <small>豬肉,麵輪,滷</small>	奶油玉米 <small>玉米,時蔬,奶油-炒</small>	彩繪時蔬 <small>時蔬-煮</small>	蔬菜 酸辣湯 <small>時蔬,筍,木耳</small>	5.2	###	###	###	###	703
20	三	醬油風味炒烏龍	芝麻蜜汁雞 <small>雞肉,芝麻-煮</small>	章魚燒小丸子 (附海苔+柴魚) <small>章魚燒-炸</small>	腐皮捲高麗 <small>腐皮捲,高麗-炒</small>	蔬菜 小芋圓地瓜燒仙草 <small>芋圓,地瓜,仙草</small>	5.1	###	###	###	###	706
21	四	海苔香鬆飯	蔥爆松阪豬 <small>豬肉,蔥-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,醬,蛋-炒</small>	黑豆乾滷味 <small>黑豆乾,時蔬-煮</small>	蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇,時蔬,雞肉</small>	###	###	###	###	###	689
22	五	義式肉丸子焗飯	烤雞腿 <small>雞肉-烤</small>	蛋捲 <small>雞蛋-蒸</small>	鮮菇炒蔬 <small>菇類,時蔬-炒</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,時蔬</small>	###	###	###	###	###	706
25	一	白飯	香草檸檬豬扒 <small>豬肉-煮</small>	田園五彩蝦仁 <small>時蔬,玉米,蝦仁-炒</small>	彩頭花枝燒 <small>蘿蔔,花枝燒-煮</small>	蔬菜 豆腐味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>	5.2	###	###	###	###	706
26	二	白飯	三杯雞 <small>雞肉-三杯</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇,雞蛋-蒸</small>	培根高麗 <small>培根,高麗-炒</small>	蔬菜 枕瓜湯 <small>時瓜,薑</small>	###	###	###	###	###	693
27	三	蕃茄肉醬義大利麵	薑汁馬鈴薯燉肉 <small>洋芋,豬肉-煮</small>	脆皮麥克雞塊 <small>雞塊-炸</small>	針菇白菜 <small>金針菇,白菜-煮</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜,義式香料</small>	5.2	###	###	###	###	699
28	四	白飯	鹽酥雞 <small>雞肉-炸</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬,冬粉-炒</small>	紹子豆腐 <small>豆腐,豬肉-煮</small>	蔬菜 蛋花湯 <small>時蔬,雞蛋</small>	###	###	###	###	###	692
29	五	地瓜籤飯	乾燒茄汁魚球 <small>魚肉-煮</small>	筍燒麵腸 <small>筍,麵腸-煮</small>	鐵板芽根 <small>豆芽,時蔬-炒</small>	蔬菜 大骨湯 <small>時蔬,排骨</small>	5.3	###	###	###	###	705

年級	102年3月份各年級供餐日期	餐數	費用
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