

食尚5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	握	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主	副	備	註	
1	三	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	醬爆土魷魚 魚(炒)	奶油火腿蛋 火腿.蛋.時蔬(炒)	雙色甘藍 時蔬.高麗(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米.時蔬		4.8	2.7	1.9	2.7	708
2	四	香 Q 白飯	酥炸 紐澳良雞腿 雞肉(炸)	玉米香肉蓉 玉米.時蔬.豬肉(煮)	脆炒香筍 竹筍.時蔬(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐.味噌	水果	5	2.6	2.1	2.5	710
3	五	地瓜飯	京醬豚肉片 豬肉.時蔬(煮)	甲霸熱狗 X1 熱狗(煮)	花椰時匯 花椰.時蔬(煮)	青菜	廟口鼎邊銼 糝仔條.時蔬		5.5	2.4	1.8	2.7	732
6	一	胚芽飯	咔啦 脆皮大雞排 雞肉(炸)	三杯豆腸 豆腸.時蔬(炒)	塔香海絲 海帶絲(煮)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋		5.1	2.7	2.1	2.4	720
7	二	香 Q 白飯	特濃咖哩雞 雞肉.紅蘿蔔(煮)	豬肉彩繪 豬肉.時蔬(炒)	蟹肉鍋物燒 蟹肉棒.火鍋料(煮)	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍.肉絲	水果	5.2	2.4	2.3	2.7	723
8	三	香 Q 白飯	蘑菇鐵板豬排 豬肉(滷)	洋蔥圈圈 X2 洋蔥圈(炸)	奶香馬鈴薯 時蔬.馬鈴薯(煮)	青菜	肉羹清湯 肉羹.蘿蔔		5.5	2.4	1.8	2.7	732
9	四	奶油培根 義大利麵	XO 醬爆雞球 雞肉(煮)	莎莎肉醬佐 方餃 X1 肉末.蕃茄.時蔬.方餃(煮)	蒜香時豆 時豆.蒜(炒)	青菜	椰漿西米露 西谷米.椰漿	水果	5.3	2.6	2	2.4	724
10	五	燕麥飯	蒲燒醬豬柳 豬肉(炒)	波浪花枝燒 X2 花枝丸(煮)	什錦滷味 油腐.時蔬(滷)	青菜	玉米雞蓉湯 玉米.雞肉		5.2	2.4	1.9	2.3	695
13	一	香 Q 白飯	塔香三杯雞 雞肉(煮)	蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕(煎)	錦瓜燉煮 時蔬.時瓜(煮)	青菜	白珍珠 相思黑糖露 湯圓.紅豆		5.4	2.3	1.9	2.5	711
14	二	玉米炊飯	綿密蒸蛋 雞蛋(蒸)	芹香甜不辣 甜不辣.芹菜(炒)	蘿蔔彩繪 蘿蔔.時蔬(燒)	青菜	田園鮮菇湯 時菇.時蔬	杯子蛋糕 水果	5.3	2.5	2.1	2.5	724
15	三	食尚 主廚油飯	金黃蝴蝶腿 雞肉(炸)	五彩鮮蝦 時蔬.蝦仁(煮)	螞蟻上樹 冬粉.時蔬(炒)	青菜	冬瓜肉骨湯 冬瓜.湯排		5.6	2.3	2.2	2.5	732
16	四	香 Q 白飯	霜降豚肉井 豬肉(炒)	香草芝心 起司薯餅 X1 起司薯餅(炸)	沙茶滷時蔬 時菜(炒)	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇.馬鈴薯	水果	5	2.4	2.2	2.6	702
17	五	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	檸檬香草雞 雞肉(煮)	烤蔥肉餡餅 X1 餡餅(烤)	絲瓜麵筋 絲瓜.麵筋(煮)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋		5.1	2.5	1.8	2.6	707
20	一	燕麥飯	南洋風味咖哩雞 雞肉.紅蘿蔔(煮)	御品佛跳牆 排骨.芋頭.時蔬(煮)	脆炒綠花椰 花椰(炒)	青菜	豆腐味噌湯 豆腐.味噌		5	2.6	1.9	2.4	701
21	二	義式 茄汁蛋炒飯	蒙古燒烤肉 豬肉.時蔬(炒)	酥炸薯球 X5 薯球(炸)	開陽扁蒲 扁蒲.蝦米	青菜	港式酸辣湯 筍絲.木耳絲.豆腐	水果	5.5	1.8	2.2	2.6	692
22	三	香 Q 白飯	蒲燒醬鮮魚 鮮魚(煮)	碳烤香腸 X1 香腸(烤)	珍珠香蓉金粒 玉米粒.蔬菜丁(煮)	青菜	海芽薑絲湯 海芽.薑絲		5.2	2.1	2.2	2.8	703
23	四	香 Q 白飯	藍帶起司豬排 豬排(炸)	菜脯香烘蛋 蛋.洋蔥.菜脯(炒)	翡翠魚羹 魚羹.時蔬(煮)	青菜	山粉圓冬瓜露 山粉圓.冬瓜磚	水果	5	2.6	2.1	2.5	710
24	五	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉(炒)	瓜仔肉醬 豬肉.瓜仔.時蔬(炒)	木須高麗 木耳.高麗(炒)	青菜	竹筍香菇湯 香菇.竹筍		5.2	2.4	2	2.4	702
27	一	香 Q 白飯	XO 嫩汁豚肉片 豬肉.時蔬(炒)	壽喜燒豆腐 豆腐.時蔬(煮)	甜麵蕈菇總匯 時蔬.鮮菇(炒)	青菜	昆布大骨湯 昆布.大骨		5.6	2.3	2.2	2.5	732
28	二	客家 青蔬板條	冰鱈揚魚堡 鱈魚堡(炸)	福州肉餡丸 X1 福州丸(煮)	紫芋燒大白 白菜.芋頭(煮)	青菜	法式濃湯 南瓜.馬鈴薯	水果	5.3	2	2.3	2.6	696
29	三	胚芽飯	菲力嫩汁豬扒 豬肉(煮)	黑胡椒洋芋 馬鈴薯.時蔬(炒)	關東煮 油腐.時蔬(煮)	青菜	芹香丸片湯 芹菜.丸片		5.1	2.5	1.8	2.6	707
30	四	香 Q 白飯	紫蘇梅汁雞 雞肉.紫蘇梅(燒)	香菇+滷蛋 X1 蛋.香菇(滷)	五彩鮮瓜盅 時瓜.時蔬(煮)	青菜	玉米排骨湯 玉米.排骨	水果	5.2	2.4	2.3	2.7	723
31	五	燕麥飯	黑胡椒豬柳 豬肉(煮)	酥炸地瓜條 地瓜條(炸)	海帶三絲 海帶.蔬菜(炒)	青菜	油片細粉湯 油片.冬粉		5.5	2.5	1.6	2.7	734

年級	102 年 5 月供應日期	天數	\$
一.二年級	1.7.8.14.15.21.22.28.29	9	405
三.四年級	1.2.6.7.8.9.13.14.15.16.20.21.22.23.27.28.29.30	18	810
五.六年級	1.2.3.6.7.8.9.10.13.14.15.16.17.20.21.22.23.24.27.28.29.30.31	23	1035