

食尚6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	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	營養分析					
								主	食	油	鹽	糖	
3	胚芽飯	鹹酥雞 雞肉(炸)	紅絲蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	醬爆時菇 時菇,鮮蔬(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐,海芽		4.8	2.7	1.9	1.7	2.8	70
4	西西里義大利麵	糖醋咕咾肉 豬肉(煮)	麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	青菜	貢丸湯 貢丸,芹菜	水果	5.6	2.1	2.5	2.0	2.5	71
5	香Q白飯	菲力雞排 雞肉(煮)	醋溜鮮魷 魷魚,蘿蔔(煮)	錦繡三彩絲 豆芽,海帶,木耳(煮)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋		5.5	2.4	1.8	2.2	73	
6	地瓜飯	砂鍋魚球 鮮魚(煮)	廟口香腸 X2 一口香腸(煮)	脆炒香筍 鮮筍,時蔬(炒)	青菜	蜜豆燒仙草 仙草,蜜豆	水果	5.5	2.4	1.8	2.2	73	
7	香Q白飯	薑汁豚肉 豬肉(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)	鍋燒絲瓜 絲瓜,金針菇(煮)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		5.5	1.8	2.2	2.6	69	
10	香Q白飯	藍帶起司豬排 豬肉(炸)	客家小炒 魷魚,肉絲,豆干(炒)	時瓜燉煮 時瓜(煮)	青菜	芋香米粉湯 芋頭,米粉		5.1	2.7	1.4	2.0	72	
11	讚岐烏龍麵	咖哩素雞丁 素雞肉,馬鈴薯(煮)	螞蟻上樹 時蔬,冬粉(煮)	鮮菇花椰 時菇,花椰(煮)	青菜	素肉羹清湯 蘿蔔,素肉羹	水果/粽子	5.2	2.2	2.2	2.7	72	
12	端午節放假一天!												
13	香Q白飯	味噌燒豬 豬肉(炒)	脆皮小湯圓 小湯圓(炸)	爆漿起司燒 起司球,時瓜(煮)	青菜	奶茶雙響砲 珍珠,粉條,奶茶	水果	5.3	2.6	2.4	2.4	72	
14	燕麥飯	韓式泡菜雞丁 雞肉,泡菜(炒)	玉米肉蓉 玉米,絞肉(煮)	日式小火鍋 甜不辣,蘿蔔(煮)	青菜	酸辣湯 筍絲,木耳絲,豆腐		5.2	2.4	1.9	2.5	69	
17	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋葱(煮)	酥炸黃金脆薯 薯球(炸)	佛跳牆 筍絲,大白菜,芋頭(燉)	青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.3	1.9	2.5	71	
18	香Q白飯	開胃花瓜雞 雞肉(煮)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	塔香海帶絲 海帶絲,九層塔(炒)	青菜	法式濃湯 南瓜,馬鈴薯	水果	5.3	2.5	1.5	2.4	72	
19	蕃茄肉醬義大利麵	蔥油淋雞 雞肉,蔥(煮)	回鍋肉片 豬肉,豆干,高麗菜(煮)	鮑菇鮮瓜 鮑菇,時瓜(燉)	青菜	地瓜湯圓 地瓜,湯圓		5.6	2.3	2.5	2.7	73	
20	芝麻飯	蒲燒醬豬柳 豬肉(煮)	陽光粟米 玉米,絞肉(炒)	脆炒甜條 甜條,芹菜(炒)	青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌	水果	5.4	2.2	2.6	2.7	70	
21	香Q白飯	酥炸魚條 鮮魚(炸)	八寶醃醬 絞肉,干丁,時蔬(燉)	木須高麗 高麗,木耳(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇,雞肉		5.1	2.5	1.8	2.7	70	
24	燕麥飯	醃醃豬腩煲 豬肉,筍絲(燉)	紅燒豆腐 豆腐(煮)	香滷大白 大白菜(燉)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		5.6	2.9	1.4	2.1	70	
25	咖哩什錦炒飯	宮保雞丁 雞肉(炒)	爆漿水晶餃 水晶餃,時蔬(煮)	脆炒如意芽 豆芽,時蔬(炒)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	5.8	2.6	2.6	2.2	69	
26	香Q白飯	孜然肉柳 豬肉(煮)	玉米烘蛋 玉米,蛋(煮)	蒜香時豆 時豆,蒜(炒)	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜		5.2	2.1	2.8	2.3	70	
27	香Q白飯	海鮮花枝排 花枝排(炸)	甜心烤地瓜 地瓜(烤)	開陽扁蒲 蝦米,扁蒲(炒)	青菜	清甜竹筍湯 竹筍,時蔬	水果	5.6	2.1	2.5	2.7	71	
28	休業式												

年級	102年6月用餐日期	餐費
1.2年級	6/4. 6. 11. 18. 19. 25. 26	7*45=315元
3.4年級	6/3. 4. 5. 6. 10. 11. 13. 17. 18. 19. 20. 24. 25. 26. 27	15*45=675元
5年級	6/3. 4. 5. 6. 7. 10. 11. 13. 14. 17. 18. 19. 20. 21. 24. 25. 26. 27	18*45=810元
6年級	6/3. 4. 5. 6. 7. 10. 11. 13	8*45=360元