



上將 中央餐廚



土城國小 102年8.9月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 e-mail: kh9305@gmail.com ◎營養師：黃詠怡(營養字第003906號) 方雅茹(營養字第003372號) 陳姝吟(營養字第001335號)◎99年通過HACCP正式認證 ◎地址：新北市新莊區幸福東路86號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	五穀	肉魚	蔬菜	油脂	熱量
9/2	一	糙米飯	鳳梨蜜汁咕咾肉 鳳梨豬肉(燉)	甜醬關東煮 黑輪、蘿蔔、甜不辣(煮)	木須冬粉煲 木耳、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	藥膳珍菇什錦 蔬菜、珍菇、肉絲			697.5
3	二	白飯	椰香咖哩雞 馬鈴薯、咖哩、雞肉(煮)	客家小炒 芹菜、魷魚、豆乾、肉絲(炒)	絲瓜麵線 絲瓜、麵線(煮)	有機青菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果		703
4	三	玉米烘飯	紐澳良醬燒大排 豬排(燒)	★甘梅地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	蔥酥炒豆豆 蔥酥、豆子(炒)	蔬菜	黃瓜鮮雞湯 黃瓜、雞肉			696
5	四	紫米飯	★椒鹽馬加魚條 魚肉(炸)	鵝蛋芋糕嫩筍 魚蛋、芋塊、竹筍(煮)	海帶彩絲 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、火腿、蛋	水果		704.5
6	五	白飯	迷迭香滷雞排 迷迭香、雞排(滷)	醃醬開胃燥 絞肉、豆干丁、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 蝦米、蔬菜、白菜(煮)	蔬菜	香菇肉羹湯 香菇、筍絲、肉羹			696
9	一	青醬羅勒通心麵	★藍帶乳酪夾心豬 豬排(炸)	玉米什錦 玉米、蔬菜(煮)	綠野鮮菇燴 蔬菜、鮮菇(燴)	蔬菜	蕃茄雞茸湯 蕃茄、雞肉、蔬菜			712
10	二	五穀飯	三杯素腰花 素腰花、九層塔、三杯	鐵板針菇 蔬菜、金耳(煮)	蠔醬三角洲 蔬菜、油豆腐(燒)	有機青菜	芋香晶透西米露 芋頭、西谷米	水果+杯子蛋糕		702.5
11	三	地瓜飯	和風照燒大排 豬排(滷)	奶香洋芋鮮燴 奶油、馬鈴薯、蝦仁、蔬菜(煮)	車輪海結 麵輪、海帶結(煮)	蔬菜	薏仁南瓜湯 薏仁、南瓜、肉絲			697.5
12	四	白飯	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋(燒)	大阪花枝小丸子X2 花枝丸、柴魚粉(烤)	芝麻敏豆 芝麻、豆子(炒)	蔬菜	巧達海鮮湯 洋芋、蛋、蟹絲	水果		698.5
13	五	胚芽飯	栗子香滷肉 栗子、豬肉(燉)	★海苔搖搖脆薯 薯條、海苔粉(炸)	咖哩三兄弟 馬鈴薯、蘿蔔、丸子(煮)	蔬菜	時蔬鮮雞湯 蔬菜、雞肉			702
14	六	白飯	德州香烤雞腿 雞腿(烤)	麻婆豆腐 絞肉、蔬菜、豆腐(燒)	珍珠四色 玉米、青豆、蔬菜(煮)	蔬菜	金針肉絲湯 金針、豬肉			696
16	一	白飯	糖醋多利魚球 蔬菜、魚肉(燒)	鵝蛋佛跳牆 鳥蛋、芋頭、筍絲、肉絲(煮)	南洋沙茶寬粉 九層塔、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋			702.5
17	二	花枝青豆海鮮飯	京醬肉柳 豬肉(煮)	彩燴葫蘆瓜 蔬菜、葫蘆瓜(煮)	三杯油腐煲 豆腐、火腿片、蔬菜(三杯)	有機青菜	鈣多多大骨湯 蔬菜、排骨	水果		688.5
18	三	白飯	★喀滋~雞腿排X1 雞排(炸)	燈籠滷味 米血、豆干、黑輪(滷)	白菜金針菇 金針菇、白菜(煮)	蔬菜	中秋黑糖綠豆湯圓 黑糖、綠豆、湯圓			709.5
中秋賞月去!!										
23	一	白飯	梅香扣肉 梅菜、豬肉(煮)	★帶卵黃金柳葉魚X1 柳葉魚(炸)	蟹絲鮮筍 蟹絲、竹筍(炒)	蔬菜	養生雞湯 紅棗、蔬菜、雞肉			717
24	二	糙米飯	蜜汁腰果雞丁 腰果、雞肉(煮)	甜椒肉絲 彩椒、豬肉(炒)	芹香昆布 芹菜、海帶(炒)	有機青菜	紅豆麥片飲 麥片、紅豆	水果		696
25	三	白飯	沙朗醬豬排 豬排(燒)	雙色燒賣X2 (翡翠+蝦仁燒賣) 燒賣(蒸)	珍菇絲瓜煲 金針菇、絲瓜(煮)	蔬菜	法式濃湯 馬鈴薯、洋蔥、火腿			703
26	四	西西里肉醬義大利麵	★勁味炸雞翅 雞翅(炸)	五柳彩絲 豆芽、木耳、肉絲、油片絲(炒)	沖繩黑糖銀絲捲X1 黑糖銀絲捲(蒸)	蔬菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、排骨	水果		702
27	五	五穀飯	和風咖哩豬 馬鈴薯、豬肉(煮)	百頁煨時菇 百頁豆腐、鮮菇(煮)	白玉珍珠 蘿蔔、蔬菜、玉米(炒)	蔬菜	裙帶湯 裙帶菜、薑			700
30	一	白飯	冰糖五香雞排 雞排(滷)	芹香天婦羅 芹菜、天婦羅(炒)	雙蔥炒蛋 青蔥、洋蔥、蛋(炒)	蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲			696

營養常識—中秋烤肉多注意：烤肉的時候，許多人喜歡使用烤肉醬和沙茶醬作為醬料，以增加食物的美味；但是烤肉醬含有糖分，所以嚐起來才會甜甜的，而沙茶醬含有較高的油脂，因此如果使用過量，反而會造成過多油脂的攝取。醫師也建議烤肉時盡量多選擇蔬菜，包括青椒、茭白筍、香菇、絲瓜、高麗菜、蒜頭、全筍、牛蒡、茄子等。因為多吃青菜不僅有益健康，還可以增加腸胃蠕動，對身體是有益而無害的。

年級	用餐日期	用餐天數	金額
一、二	3.10.17.24	4	180
三、四	2.3.5.9.10.12.16.17.23.24.26.30	12	540
五、六	2.3.4.5.9.10.11.12.16.17.18.23.24.25.26.30	16	720
低年級活化	5.12.26	3	135
中年級活化	4.11.18.25	4	180
高年級活化	9/6.13.14.27	4	180