



北區食品

土城國小9月菜單

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338
 ◎營養師：許金鳳 (營養字第005471號) 黃怡倩 (營養字第005727號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	油脂與種子類(份)	蔬菜類(份)
9/2	一	夏威夷炒飯 <small>火腿、蛋、米飯</small>	鮑菇燒雞 <small>鮑魚菇、雞肉(煮)</small>	泰式拌粉絲 <small>寬冬粉、洋蔥、魷魚翅(拌)</small>	芝香四季豆 <small>芝麻、嫩豆(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>筍筴、蛋</small>		4.5	2.4	2.5	2.1
3	二	芝麻海苔飯 <small>芝麻、海苔</small>	萬巒燒豬腳 <small>筍乾、豬腳(燒)</small>	綠野鮮菇 <small>瓜、菇、紅蘿蔔(燴)</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣(炸)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果	4.6	2.3	2.4	2.2
4	三	香Q米飯	三杯雞 <small>九層塔、雞肉(煮)</small>	大溪黑豆干 <small>豆干(滷)</small>	田園玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>		4.2	2.6	2.5	2.1
5	四	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	茄汁鮮魚 <small>番茄、魚肉(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋(炒)</small>	雙色海結 <small>海帶結、百頁結(煮)</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	4.1	2.6	2.8	2.2
6	五	香Q米飯	鐵路豬排 <small>豬排(滷)</small>	紹子豆腐 <small>絞肉、豆腐(燴)</small>	麩皮白菜滷 <small>豆腐、白菜(滷)</small>	青菜	酸菜豬血湯 <small>醃菜、豬血</small>		4.9	2.5	2.2	1.8
9	一	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵條、青豆仁</small>	五香雞腿 <small>雞腿(滷)</small>	白醬洋芋 <small>培根、洋芋、玉米(煮)</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、干絲、芹菜(炒)</small>	青菜	孟宗筍湯 <small>竹筍</small>		4.5	2.3	2.3	2.1
10	二	香Q米飯	魔法咖哩燒 <small>洋芋、紅蘿蔔(煮)</small>	花生豆干 <small>花生、豆干(滷)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽、豆腐</small>	水果 蜂蜜蛋糕	5.5	2.5	2.3	1.8
11	三	香Q米飯	土魷魚條x2 <small>土魷魚條(炸)</small>	三杯麵腸 <small>九層塔、麵腸(煮)</small>	菇菇高麗 <small>菇、高麗菜(炒)</small>	青菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁、排骨</small>		4.3	2.6	2.4	2.2
12	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	香菇雞 <small>香菇、雞肉(燴)</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔、豬血糕、丸子(煮)</small>	金茸彩繪 <small>瓜、金針菇(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>	水果	4.8	2.5	2.2	2.1
13	五	香Q米飯	黑胡椒豬柳 <small>豬柳、洋蔥(炒)</small>	柳葉魚x1 <small>柳葉魚(炸)</small>	麵籤絲瓜 <small>豆籤、絲瓜(燴)</small>	青菜	海結湯 <small>海帶、紅蘿蔔</small>		5.4	2.4	2.2	2.2
14	六	香Q米飯	滷雞排 <small>雞排(滷)</small>	番茄歐姆蛋 <small>番茄、蛋(炒)</small>	蘑菇青花菜 <small>蘑菇、青花菜(煮)</small>	青菜	冬瓜金菇湯 <small>冬瓜、金針菇</small>		4.1	2.7	2.3	2.3
16	一	香Q米飯	轟炸雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	香菇炒絞肉 <small>乾香菇、絞肉(滷)</small>	筍炒三色 <small>筍片、青豆仁、菇(炒)</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蛋</small>		4.5	2.5	2.6	2.2
17	二	地瓜炊飯 <small>地瓜、米飯</small>	蔭汁排骨 <small>豬肉、蘿蔔(滷)</small>	咕溜蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	木須葫蘆瓜 <small>葫蘆瓜、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐、紫菜</small>	水果	4.3	2.6	2.5	1.9
18	三	香Q米飯	花瓜雞 <small>花瓜、雞肉(煮)</small>	虎皮花枝捲x1 <small>花枝捲(炸)</small>	香芋白菜 <small>芋頭、大白菜(煮)</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>		4.8	2.4	2.4	2.2
23	一	芝麻海苔飯 <small>芝麻、海苔</small>	糖醋排骨 <small>洋蔥、豬肉、紅蘿蔔(煮)</small>	紅燒獅子頭x1 <small>筍、獅子頭(燴)</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞、冬瓜(燴)</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		4.3	2.6	2.3	2.1
24	二	奶油義大利麵 <small>火腿、義大利麵、玉米</small>	花枝排 <small>花枝排(炸)</small>	肉茸燒豆腐 <small>絞肉、豆腐(燴)</small>	培根甘藍菜 <small>培根、高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆西米露 <small>紅豆、西谷米</small>	水果	4.3	2.6	2.2	2.1
25	三	香Q米飯	蔥油淋雞 <small>蔥花、雞肉(煮)</small>	干片炒魷魚 <small>豆干片、魷魚(炒)</small>	紫芋粟米 <small>芋頭、玉米、洋芋(燴)</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.7	2.5	2.5	2.2
26	四	五穀飯 <small>薏仁、燕麥、蕎麥</small>	沙嗲肉片 <small>洋蔥、豬肉(煮)</small>	刈薯繽紛蛋 <small>刈薯、蛋(炒)</small>	高碘海帶根 <small>海帶根、紅蘿蔔(滷)</small>	青菜	紅白蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔</small>	水果	4.2	2.7	2.2	2.2
27	五	香Q米飯	義式燉雞 <small>洋芋、雞肉(燴)</small>	芝麻球x2 <small>芝麻球(炸)</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜、肉片(煮)</small>	青菜	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽、肉絲</small>		4.9	2.6	2.5	1.9
30	一	香Q米飯	泡菜豚肉鍋 <small>泡菜、豬肉(煮)</small>	瓜瓜小巧蛋 <small>瓜、鵝蛋(燴)</small>	春雨粉絲 <small>絞肉、冬粉(炒)</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		4.3	2.6	2.3	2.1

土城國小8.9月份學童午餐供餐日期及收費如下

年級	供應日期	餐數	金額
一、二年級	3.10.17.24【實驗課程5.12.26】	4【3】	180
三、四年級	2.3.5.9.10.12.16.17.23.24.26.30【實驗課程4.11.18.25】	12【4】	540
五、六年級	2.3.4.5.9.10.11.12.16.17.18.23.24.25.26.30【實驗課程6.13.14.27】	16【4】	720

【勤洗手 預防腸病毒】腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。4.注意居家環境的衛生清潔及通風。5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。7.新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。8.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。9.幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

热量(大卡)
660
653
654
663
675
644
686
654
675
679
651
670
656
674
652
648
679
651
698
652
5
)
)

好
通
乳