



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類 類(份)	豆魚 類(份)	油類 類(份)	蔬菜 類(份)	
1	二	香Q米飯	腰果蜜雞丁 腰果、雞肉(煮)	Q嫩福州丸 福州丸(滷)	豆簽甜瓜 豆簽、時瓜(煮)	有機蔬菜 昆布蛋花湯 海帶、蛋	水果	4 6	2 3	2 4	2 2	
2	三	香Q米飯	蒜瓣車輪滷肉 麵輪、豬肉(滷)	南瓜天婦羅 南瓜(炸)	雲耳白筍 木耳、筍(炒)	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐		4 2	2 6	2 5	2 1	
3	四	地瓜飯 地瓜、米飯	九層塔燒雞 九層塔、雞肉(煮)	粟米烘蛋 玉米、蛋(炒)	芝香長豆 芝麻、敏豆(煮)	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	水果	4 1	2 6	2 8	2 2	
4	五	香Q米飯	照燒滷豬排 豬排(滷)	魔法咖哩燒 洋芋、紅蘿蔔(煮)	昆布肉絲 海帶、肉絲(煮)	冬菜細粉湯 冬菜、冬粉		4 9	2 5	2 2	1 8	
7	一	香Q米飯	脆皮吮指雞翅 雞翅(炸)	開胃蔭瓜肉醬 絞瓜、豬肉(煮)	蝦香麩捲白菜 豆皮、白菜(滷)	蜜仙草甜湯 仙草汁、綠豆、花豆		4 5	2 3	2 3	2 1	
8	二	鐵板烏龍麵 洋蔥、烏龍麵	彩繪杏鮑菇 杏鮑菇、時蔬(煮)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	鮮燴蒲瓜 扁蒲、木耳(煮)	柴魚味噌湯 柴魚、豆腐	水果 香蔥麵包	5	2 5	2 3	1 8	
9	三	香Q米飯	義式香料雞 雞肉(煮)	蒜味花生豆干 花生、豆干(煮)	彩繪香腸 時蔬、香腸(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		4 3	2 6	2 4	2 2	
10	四	雙十國慶~放假一天!!										
11	五	糙米飯 糙米、白米	豆醬冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉(煮)	五彩蝦球 時蔬、蝦丸(煮)	甜心地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	青菜 海味湯 海帶		5	2 4	2 2	2	
14	一	香Q米飯	蒲燒鯛魚腹 鯛魚(烤)	鮮炒大瓜 時瓜、菇(炒)	蔥燒豆腐 蔥、豆腐(燒)	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		4 5	2 5	2 6	2	
15	二	燕麥飯 燕麥、白米	椰香咖哩雞丁 洋芋、雞肉(煮)	甜蔥鮮魷寬粉 冬粉、魷魚(炒)	酥香帶卵柳葉魚 柳葉魚(炸)	有機蔬菜 茄香蛋花湯 蕃茄、蛋	水果	4 3	2 6	2 5	1 9	
16	三	香Q米飯	茄汁咕嚕肉 豬肉、洋蔥(煮)	毛豆炒三丁 毛豆、紅蘿蔔、豆干(炒)	海結雙色 海帶結(煮)	黃芽肉絲湯 豆芽、豬肉		4 8	2 4	2 4	2	
17	四	香Q米飯	芝麻蜜汁燒雞 芝麻、雞肉(煮)	炖蛋 蛋(蒸)	蝦香高麗 高麗菜、菇(炒)	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	水果	4 2	2 7	2 2	2 2	
18	五	金黃蛋炒飯 火腿、蛋、米飯	香酥炸魚排 魚排(炸)	奶油佐洋芋 洋芋、培根(煮)	脆炒綠花椰 綠花椰(炒)	南瓜蘑菇濃湯 蘑菇、南瓜、蛋		4 9	2 6	2 5	1 9	
21	一	糙米飯 糙米、白米	滷翅小腿X2 翅小腿(滷)	關東佃煮 白蘿蔔、豬血糕(煮)	菇香燒筍 菇、筍(燒)	蛋花湯 紫菜、蛋		4 3	2 6	2 3	2 1	
22	二	香Q米飯	洋蔥豚肉片 洋蔥、豬肉(煮)	麥克雞塊X2 雞塊(炸)	八珍冬瓜盅 枸杞、冬瓜(煮)	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	4 3	2 6	2 2	2 1	
23	三	香Q米飯	蕃茄乾燒鮮魚 蕃茄、魚肉(燒)	豆薯炒蛋 豆薯、蛋(炒)	沙茶肉羹 時蔬、肉羹(煮)	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		4 7	2 5	2 5	2	
24	四	紅茄肉醬 螺旋麵、絞肉	迷迭香雞排 雞排(滷)	芋頭白菜滷 芋頭、白菜(煮)	鴿蛋煮時瓜 鴿蛋、時瓜(煮)	小魚味噌湯 小魚、豆腐	水果	4 2	2 7	2 2	2 2	
25	五	香Q米飯	韓式泡菜豚肉 泡菜、豬肉(煮)	川味麻婆豆腐 豆腐、絞肉(煮)	蘿蔔魚丸 蘿蔔、丸(煮)	薏仁排骨湯 薏仁、排骨		4 9	2 6	2 5	1 9	
28	一	香Q米飯	冬瓜燒雞 冬瓜、雞肉(燒)	彩蔬滑蛋 時蔬、蛋(炒)	醬炒甜不辣 甜不辣(炒)	酸辣湯 蛋、時蔬、豆腐		4 3	2 6	2 3	2 1	
29	二	五穀飯 薏仁、燕麥、蕎麥	燒烤豚肉片 豬肉(燒)	醬燒豆干 豆干(燒)	芽根五柳絲 豆芽、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 好彩頭湯 紅白蘿蔔	水果	4 3	2 6	2 2	2 1	
30	三	香Q米飯	枸杞麻油雞 枸杞、雞肉(煮)	珍珠甜粟米 玉米、青豆仁(煮)	培根炒高麗菜 培根、高麗菜(炒)	海味排骨湯 海帶、排骨		4 7	2 5	2 5	2	
31	四	芝麻海苔飯 芝麻、海苔	甜蔥鐵板鮮魚 魚肉、蔥(煮)	肉末沙嗲細粉 絞肉、冬粉(煮)	蒜香花椰菜 花椰菜、菇(炒)	田園蔬菜湯 蔬菜	水果	4 2	2 7	2 2	2 2	

土城國小10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	1.8.15.22.29【實驗課程3.17.24.31】	5【4】	225 180
三、四年級	1.3.7.8.14.15.17.21.22.24.28.29.31【實驗課程2.9.16.23.30】	13【5】	585 225
五、六年級	1.2.3.7.8.9.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30.31【實驗課程4.11.18.25】	18【4】	810 180

【預防中暑】一、多喝白開水：(1)不論活動程度，都應該隨時補充大量的水分，每小時補充2至4杯(1杯為240c.c.)，不可等到口渴才喝水。(不可喝含酒精及大量糖份的飲料，以避免身體流失更多的水分。(三)不要立刻喝下太過冰冷的水，以避免胃不舒服。(四)可多吃蔬果，因蔬果含較多水分。二、保持涼爽：(一)儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方。(二)室內加裝窗簾，避免陽光的直接照射。(三)穿著輕便、淺色、鬆的衣服，選擇透氣的衣物。

