



上將食戶品

土城國小 102年11月

期	主餐	主菜	副菜		湯	水果	肉類	蛋類	油類	熱量	
1五	香Q白飯 白米	菱角燒瘦肉 豬肉,菱角(燒)	胖嘟嘟香腸X3 香腸(烤)	佃煮昆布 海帶根,蔬菜(炒)	蔬菜 玉米濃湯 玉米,洋蔥		4.6	2.8	2	3	717
4一	肉鬆蓋飯 肉鬆,白米	★卡拉雞排X1 卡拉雞排(炸)	蝦仁五彩鮮菇 胡蘿蔔,絞肉,蝦仁,香菇(炒)	奇香紅白絲 洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,金針菇(炒)	蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐		4.6	2.7	1.9	3	707
5二	香Q白飯 白米	泰式椰香咖哩豬 洋芋,胡蘿蔔,豬肉,椰漿(煮)	HOT大熱狗X1 熱狗(煮)	彩蔬秀珍菇 秀珍菇,蔬菜(炒)	有機蔬菜 綠豆QQ奶茶 綠豆,QQ,茶,奶粉	水果	4.8	2.7	1.8	2.8	710
6三	西西里海鮮黑白麵 洋蔥,海鮮,墨魚麵,義式直麵	杏仁片烤雞X1 杏仁片,雞排(烤)	★麥克雞塊X3 麥克雞塊(炸)	玉米筍香拌花椰 香菇,蘿蔔,玉米筍,白花椰(炒)	蔬菜 西式南瓜濃湯 南瓜,培根		4.8	2.7	1.8	2.8	710
7四	香Q白飯 白米	鳳梨糖醋肉 豬肉,鳳梨(煮)	韓式泡菜北海翅 大白菜,北海翅(炒)	菇茸煨豆腐 鮮菇,絞肉,玉米粒,豆腐(煮)	蔬菜 貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	水果	4.7	2.8	1.7	2.8	708
8五	麥片飯 白米,麥片	蘑菇香蔥佐豬排X1 珍珠肉排,洋蔥,蘑菇(煮)	花枝丸子X2 花枝丸(煮)	蒲瓜彩繪 葫蘆瓜,紅蘿蔔,木耳絲(炒)	蔬菜 雲耳三絲湯 木耳絲,肉絲,筍絲		4.7	2.8	2	2.8	715
11一	香Q白飯 白米	壽喜燒豚 豬肉,洋蔥(燒)	鯉魚迷你豆竹 豆竹,白蘿蔔,蔬菜(煮)	蝦米季豆 蝦米,四季豆(炒)	蔬菜 當歸冬瓜湯 冬瓜,枸杞,當歸		4.8	2.7	1.8	2.8	710
12二	三島香鬆飯 三島香鬆,白米	QQ滷蛋X1 雞蛋(滷)	★鸞鸞脆薯塊X3 契行薯條(炸)	鐵板油豆腐 蔬菜,油豆腐(燒)	有機蔬菜 冬菜脆筍湯 冬菜,脆筍	水果+巧克力 菠蘿	4.7	2.6	1.9	2.7	693
13三	肉鬆蓋飯 肉鬆,白米	義式香草魚丁 魚肉,洋蔥(煮)	爆漿起司棒X1 起司棒(煮)	什錦燕粉 蒟蒻,筍,蘿蔔,韭菜花(炒)	蔬菜 芋香西米露 芋頭,西谷米		4.7	2.7	2	3.1	721
14四	維納多培根炒飯 洋蔥,青豆仁,培根	★匈牙利炸雞腿X1 雞腿,紅椒粉(炸)	肉燥福州丸X1 福州丸,絞肉,青豆(煮)	樣彩芋條 洋芋,香菇,小黃瓜,彩椒(炒)	蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜,肉絲	水果	4.7	2.6	2.1	3.1	716
15五	地瓜飯 白米,地瓜	檸檬豬柳X3 豬柳(烤)	粟米炒蛋 玉米粒,雞蛋(炒)	珍菇什錦 秀珍菇,高麗菜,紅K(炒)	蔬菜 薑絲海芽湯 海芽		4.6	2.7	2	2.8	701
18一	香Q白飯 白米	★黃金炸雞腿X1 鬱金香粉,雞腿(炸)	醃醬干丁 豆干丁,絞肉,胡蘿蔔,毛豆(炒)	鮮燴綠花椰 綠花椰,蟹絲,玉米粒(炒)	蔬菜 薏仁排骨湯 薏仁,排骨		4.8	2.6	1.8	3	711
19二	青醬燻雞義大利麵 洋蔥,燻雞,蔬菜,麵	罈子燉豬肉 豬肉,洋蔥,胡蘿蔔(煮)	海苔格子海味燒X1 海苔粉,鱈魚塊(煮)	XO醬杏鮑菇 杏鮑菇,百頁	有機蔬菜 巧達玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,蘿蔔,洋芋	水果	4.8	2.8	1.8	3.1	731
20三	玉米飯 白米,玉米	茴香滷雞翅X1 雞翅(滷)	★麻糬蛋黃芋丸X1 麻糬蛋黃芋丸(炸)	芹香海絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)	蔬菜 麥片可可芭蕾 麥片,巧克力,奶粉		4.6	2.7	2	2.8	701
21四	香Q白飯 白米	叉燒肉X3 叉燒肉(烤)	甜芹炒鮮魷 西芹,魷魚(炒)	蠔油雙冬 竹筍,香菇(炒)	蔬菜 條瓜雞湯 條瓜,雞肉	水果	4.6	2.6	1.7	2.7	681
22五	芝麻飯 芝麻,玉米	蘋果咖哩雞 蘋果,咖哩,洋芋,雞肉(煮)	鴿蛋扒三鮮 鴿蛋,花椰菜,豬肉,紅蘿蔔(煮)	翠瓜金菇 大黃瓜,金針菇(炒)	蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋,蔥		4.6	2.8	1.7	3.1	714
25一	肉鬆蓋飯 肉鬆,白米	★椒鹽皇品豬排X1 豬排(炸)	鮮蔬炒蛋 三色蔬菜,雞蛋(炒)	客家小炒 豆干,魷魚(炒)	蔬菜 紫菜魚丸湯 紫菜,魚丸		4.8	2.7	1.8	2.8	710
26二	香Q白飯 白米	家鄉屈雞 雞肉,金針,木耳,筍子(煮)	白玉肉羹 白蘿蔔,肉羹,柴魚片(煮)	蔬菜粉絲煲 高麗菜,粉絲,絞肉,紅K(炒)	有機蔬菜 田園養生湯 番茄,肉絲,金針菇,高麗菜	水果	4.8	2.6	2	2.7	703
27三	五穀飯 米,五穀米	玫瑰燒雞排X1 雞排(燒)	★美式炸薯球X5 薯球(炸)	桂筍炒肉絲 木耳絲,桂竹筍,肉絲(炒)	蔬菜 枸杞山藥湯 山藥,枸杞		4.7	2.8	1.7	2.8	708
28四	地瓜飯 白米,地瓜	京都嫩豬扒X1 肉排(燒)	韭花天婦羅 韭菜花,天婦羅(炒)	咖哩燉鮮蔬 蔬菜,絞肉(煮)	蔬菜 魷魚羹湯 *魷魚羹,蔬菜	水果	4.6	2.7	2	2.8	701
29五	香Q白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞丁,洋蔥,馬鈴薯(煮)	蛋酥白菜 蛋,大白菜,蔬菜(煮)	蘿勒海茸 海茸,胡蘿蔔,九層塔(炒)	蔬菜 珍菇肉絲湯 金針菇,肉絲		4.6	2.7	2	2.9	705
30六	菜單以活動當天調整										

年級	用餐日期	用餐天數	金額	
一、二	5.12.19.26.30【實驗課程:7.14.21.28】	5【4】	225	180
三、四	4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28.30【實驗課程:6.13.20.27】	13【4】	585	180

