



# 上 將 食 品

# 土 城 國 小 102 年 12 月

日期	期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀粗豆	肉豆	雞蛋	油	熱量	
2	一	香Q白飯 白米	碳烤嫩腿肉捲×1 雞肉捲-烤	蝦仁甜玉米 蝦仁,玉米粒,毛豆仁-炒	沙嗲素雞 素雞-炒 蔬菜	好彩頭湯 結頭菜,肉絲		5.6	2.0	1.7	2.9	715
3	二	五穀飯 白米,五穀米	佛蒙特 蘋果咖哩豬 蘋果醬,豬肉-燉	★麥克雞塊×3 麥塊雞塊-炸	鮮菇煨豆腐 香菇,蕃茄,豆腐-炒 有機蔬菜	火腿 玉米濃湯 *玉米,馬鈴薯,火腿	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	712
4	三	莎莎蘑菇 螺絲捲捲麵 麵,莎莎醬,蘑菇	俄力岡雞排×1 俄力岡粉,雞排-燒	博客香腸炒蛋 香腸,雞蛋-炒	洋蔥 鐵板金針菇 洋蔥,金針菇,香菇,木耳-燴 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸		5.7	2.5	1.5	2.8	750
5	四	香Q白飯 白米	★香酥豬排×1 豬肉-炸	紅醬福州丸×1 毛豆,福州丸-蒸	芹香三絲 芹菜,竹筍,肉絲-炒 蔬菜	焦糖蜜豆飲 花豆,薏仁	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	710.5
6	五	麥片飯 白米,麥片	義式蕃茄燉雞 蕃茄,洋蔥,雞肉-煮	玉筍花椰 花椰,蔬菜-煮	枸杞刈薯蛋 枸杞,刈薯,雞蛋,胡蘿蔔(炒) 蔬菜	山藥肉絲湯 山藥,肉絲		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
9	一	香Q白飯 白米	★椒鹽 手扒炸雞腿×1 雞腿-炸	蔭瓜肉醬 冬瓜,蔭瓜,絞肉-煮	紅絲彩燴 紅絲,木耳,蔬菜-炒 有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥		5.7	2.2	2.0	2.4	722
10	二	三島香鬆飯 三島香鬆,白米	小香菇滷蛋 小香菇,雞蛋-滷	腐皮花椰 花椰菜,豆皮絲-炒	木須冬粉 冬粉,木耳-炒 蔬菜	芽菜素絲湯 豆芽,榨菜,素肉絲	水果 +墨 西 哥 麵 包	5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
11	三	黃金 咖哩炒飯 白米,洋蔥,培根	紐奧良 烤雞排×1 雞排-燒	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐-煮	蟹絲 金菇三色 筍絲,蟹絲,金針菇-炒 蔬菜	晶透QQ 黑糖奶茶 黑糖,QQ,奶粉		5.5	2.0	1.7	2.9	708
12	四	香Q白飯 白米	百里香豬腱肉 百里香粉,豬肉,馬鈴薯-燒	筑前煮 筍筒,竹筍,敏豆-煮	毛豆肉醬 毛豆,絞肉-炒 蔬菜	裙帶蛋花湯 海帶,雞蛋	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
13	五	甜地瓜飯 白米,地瓜	歐風鮮魚 蕃茄,義式香料,鮭魚-煮	和風茶碗蒸 毛豆,紅蘿蔔,雞蛋-蒸	羅勒海根 九層塔,海帶根(炒) 蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔,雞肉		5.5	2.4	1.8	2.6	727
16	一	玉米飯 白米,玉米	糖醋波蘿咕咾肉 鳳梨,甜椒,豬肉-燉	醬燒豆腸 豆腸,毛豆-燒	培根爆甘藍 培根,高麗菜-煮 蔬菜	大鼎肉羹湯 香菇,筍絲,肉羹		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
17	二	香Q白飯 白米	蜂蜜 咖哩雞 雞肉,馬鈴薯-煮	★起司風味 搖搖紅薯條×5 起司,紅薯條-炸	QQ杏鮑菇 筍筒,杏鮑菇-炒 有機蔬菜	冬至花生 綠豆蜜湯圓 花生,綠豆,小湯圓	水果	5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
18	三	芝麻飯 白米,芝麻	黑胡椒排骨×1 豬排-滷	塔香花枝球×2 花枝球-煮	鴿蛋什錦 鴿蛋,大瓜-煮 蔬菜	山藥排骨湯 山藥,排骨		5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
19	四	香Q白飯 白米	★麥香酥雞×3 雞肉-炸	沙茶三絲羹 蔬菜,三絲羹-煮	紅絲長豆 胡蘿蔔,長豆-炒 蔬菜	蛤蜊 巧達濃湯 蛤蜊肉,洋蔥,蛋,馬鈴薯	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	712
20	五	奶油 鮭魚炒麵 鮭魚肉,蔬菜,麵	沙朗豬肉刈包 豬肉-滷+刈包-蒸	夾心酸菜+花生粉 酸菜,肉絲-炒,花生粉	三色海絲 海帶絲,胡蘿蔔,芹菜-炒 蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
23	一	香Q白飯 白米	炫風 焦糖烤雞翅×1 雞翅-烤	開胃脆瓜肉 脆瓜,豆干,絞肉-煮	御品佛跳牆 鴿蛋,筍絲-炒 蔬菜	味噌海芽湯 海芽,味噌		5.5	2.2	1.7	2.6	709.5
24	二	糙米飯 白米,糙米	迷迭蕃茄肉片 迷迭香,蕃茄,豬肉-煮	★彈牙起司球×2 起司球-炸	蘑菇腐皮 蘑菇,腐皮-炒 有機蔬菜	玉米湯 玉米,雞蛋	水果	5.6	2.3	1.6	2.4	712.5
25	三	肉燥 南瓜米粉 米粉,南瓜,絞肉	蒲燒鯛×1 鯛魚-烤	海苔 章魚小丸子×2 章魚小丸子-煮	沙茶海茸 西芹,海茸-炒 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		5.6	2.3	1.5	2.7	723.5
26	四	香Q白飯 白米	★卡拉雞排×1 雞排-炸	蔥花菜脯蛋 蔥,菜脯,蛋-炒	韭香天婦羅 韭菜花,天婦羅-炒 蔬菜	枸杞雞湯 枸杞,紅棗,雞肉	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
27	五	芋香蒸飯 白米,芋頭	羅勒 爆三杯雞 米血糕,雞丁-炒	秀珍 日式海帶捲 秀珍菇,日式海味捲-炒	洋蔥肉絲 洋蔥,肉絲-炒 蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔,魚丸		5.6	2.1	1.8	2.6	711.5
30	一	香Q白飯 白米	珍珠里肌×1 里肌排-滷	泡菜喜之燒 大白菜,魚漿製品-煮	木耳四季豆 木耳,四季豆-炒 蔬菜	脆筍排骨湯 竹筍,排骨		5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
31	二	五穀飯 白米,五穀米	五味炒雞肉 洋蔥,雞肉-炒	小魚干片 小魚干,豆乾,豆乾-滷	咖哩花椰菜 花菜,馬鈴薯,洋蔥-煮 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋花	水果	5.4	2.2	1.5	2.6	697.5

年級	用餐日期	用餐天數	金額	
一、二	3.10.17.24.31【實驗課程:5.12.19.26】	5【4】	225	180
三、四	2.3.5.9.10.12.16.17.19.23.24.26.30.31【實驗課程:4.11.18.25】	14【4】	630	180

