



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	營養成分				
									主食類	蛋白質	油脂類	蔬菜類	熱量
2	四	白米飯	香菇雞 <small>香菇,雞肉(煮)</small>	中式粉絲煲 <small>絞肉,冬粉,時蔬(炒)</small>	鵪鶉瓜瓜 <small>鮮瓜,鵪鶉(煮)</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨</small>	水果	5.0	2.7	2.3	2.3	714
3	五	五穀飯	泡菜佐肉片 <small>豬肉,泡菜(煮)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>雞塊(炸)</small>	雙色海結 <small>海帶結,紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	田園玉米湯 <small>玉米</small>		5.0	2.8	2.3	2.4	724
6	一	白米飯	相撲肉燥鍋 <small>香菇,絞肉(煮)</small>	★檸檬香雞柳條 X2 <small>雞柳條(炸)</small>	豆皮白菜 <small>大白菜,豆皮(煮)</small>	青菜	日式酸辣湯 <small>竹筍,豆腐,蛋</small>		4.8	2.9	2.3	2.3	715
7	二	風城炒米粉	蒸~港式蘿蔔糕 X1 <small>蘿蔔糕(煮)</small>	滷味拼盤 <small>白蘿蔔,豆干,雞腿(滷)</small>	蒜香季豆 <small>嫩豆,紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	海味蛋花湯 <small>海帶,蛋絲,蛋</small>	水果 巧克力脆皮菠蘿	4.8	2.9	2.4	2.2	717
8	三	白米飯	筍乾燒豬腳 <small>筍乾,豬腳(煮)</small>	生炒花枝 <small>時蔬,花枝(炒)</small>	蒲瓜彩匯 <small>蒲瓜,木耳,紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	黑糖九份芋圓 <small>綠豆,芋圓</small>		4.9	2.8	2.3	2.4	717
9	四	地瓜飯	泰式酸甜魚丁 <small>香茅,鮮魚(煮)</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋,菜脯(炒)</small>	黃芽海帶根 <small>豆芽,海帶根,紅蘿蔔絲(炒)</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>小魚乾,豆腐</small>	水果	4.9	2.9	2.4	2.2	724
10	五	白米飯	★卡滋~脆皮豆乳雞 <small>雞肉(炸)</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐,青豆仁(煮)</small>	港式煎包 X2 <small>煎包(蒸)</small>	青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜,排骨</small>		5.1	2.9	2.3	2.2	733
13	一	燕麥飯	滷~五香翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	洋芋燒鵪鶉蛋 <small>洋芋,鵪鶉蛋(煮)</small>	菇菇筍片 <small>筍片,鮮菇(炒)</small>	青菜	暖暖火鍋湯 <small>白蘿蔔,火鍋料</small>		4.9	2.9	2.3	2.2	719
14	二	白米飯	黑胡椒豬柳 <small>洋蔥,豬柳(煮)</small>	滑溜蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	培根高麗 <small>高麗菜,培根(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,蛋</small>	水果	4.9	2.8	2.2	2.4	712
15	三	白米飯	和風照燒雞 <small>雞肉,芝麻(燒)</small>	★~shake~海苔搖搖薯條 <small>海苔粉,薯條(炸)</small>	鮮瓜肉片 <small>刺瓜,肉片,蒜(煮)</small>	青菜	韭菜豬血湯 <small>韭菜,豬血</small>		4.8	3.0	2.2	2.2	715
16	四	奶油白醬義大利麵	★雙層乳酪夾心豬排 X1 <small>起司豬排(炸)</small>	滿漢香腸 X1 <small>香腸(烤)</small>	野菇花椰菜 <small>鮮菇,花椰菜(炒)</small>	青菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	4.8	2.8	2.4	2.4	714
17	五	白米飯	輕蔬腰果雞 <small>腰果,雞肉(煮)</small>	柴魚章魚小丸子 X1 <small>章魚丸(燒)</small>	田園玉蜀黍 <small>玉米,洋芋(煮)</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐</small>		4.8	2.9	2.4	2.4	722
HAPPY!!!!放寒假了~													
2/11	二	羅勒青醬義大利麵	歐風香滷豬肋排 X1 <small>豬肋排(滷)</small>	嘟嘟好一口香腸 X2 <small>香腸(烤)</small>	鮑菇高麗菜 <small>鮑魚菇,高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	元宵紅豆QQ湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	水果	5.0	2.8	2.2	2.3	717
12	三	白米飯	破布子燒魚 <small>魚肉,破布子(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋(炒)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆,芝麻(炒)</small>	青菜	美白薏仁湯 <small>薏仁,排骨</small>		4.9	2.8	2.3	2.2	712
13	四	白米飯	梅干燒肉 <small>梅乾菜,豬肉(煮)</small>	★拔心爆漿捲心棒 X2 <small>地瓜,QQ棒(炸)</small>	將軍黑輪 <small>黑輪,鮮瓜(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍,豆腐,蛋</small>	水果	4.9	3	2.3	2.2	727
14	五	糙米飯	★炸~薄皮酥炸雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	鐵板油豆腐 <small>紅蘿蔔,油豆腐(煮)</small>	魚卵捲菜煲 <small>魚卵捲,時蔬(煮)</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥,蒜,排骨</small>		4.9	3.0	2.4	2.1	729
17	一	白米飯	醬爆燒雞 <small>雞肉(煮)</small>	巧克力小饅頭 X2 <small>巧克力小饅頭(蒸)</small>	鍋燒麵線 <small>鮮瓜,麵線(煮)</small>	青菜	綠豆撞QQ粉圓 <small>綠豆,粉圓</small>		4.8	2.9	2.3	2.3	715
18	二	地瓜蒸飯	★喀滋~卡拉雞腿排 X1 <small>雞腿排(炸)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,蛋(炒)</small>	脆炒鮮筍 <small>鮮筍,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	蛋花湯 <small>海帶,蛋絲</small>	水果	4.9	2.9	2.3	2.1	717
19	三	白米飯	栗子雙拼雞 <small>雞肉,栗子(燒)</small>	上海生煎包 X1 <small>水煎包(蒸)</small>	五更腸旺 <small>大腸,鴨血,豆腐(煮)</small>	青菜	海結大骨湯 <small>海帶結,紅蘿蔔</small>		4.8	2.8	2.4	2.3	712
20	四	白米飯	鳳梨糖醋肉 <small>鳳梨,洋蔥,豬肉(煮)</small>	茶碗蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	雙星花椰 <small>紅蘿蔔,花椰(炒)</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉,冬瓜</small>	水果	4.9	2.8	2.3	2.2	712
21	五	鐵板洋菇義大利麵	香草薄鹽烤雞腿 X1 <small>雞腿(烤)</small>	★墨西哥紅脆薯 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	砂鍋白菜 <small>芋頭,白菜,麵筋(炒)</small>	青菜	筍片菇菇湯 <small>筍片,菇</small>		5	2.8	2.3	2	714
24	一	芝麻海苔飯	卡拉~脆皮大雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉,冬粉,時蔬(煮)</small>	銀芽三絲 <small>時蔬,豆芽菜(煮)</small>	青菜	番茄羅宋湯 <small>番茄,洋蔥</small>		4.8	2.8	2.4	2.3	712
25	二	白米飯	九塔香燒雞 <small>雞肉,九層塔(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋,玉米,紅蘿蔔(炒)</small>	霓虹海之味 <small>海帶絲,素肉絲(煮)</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	水果	4.9	2.9	2.3	2.1	717
26	三	白米飯	蒜瓣車輪燒肉 <small>雞輪,豬肉(煮)</small>	★椒鹽甜不辣 <small>甜不辣(炸)</small>	鴛鴦冬瓜 <small>枸杞,冬瓜(煮)</small>	青菜	香甜玉米湯 <small>玉米,紅蘿蔔</small>		4.9	2.9	2.4	2.2	724

27	四	地址：新北市樹林區保安街三段1巷 紫米飯	電話：2688-1998 傳真：2688-3338 麻油瓜仔雞 雞肉.花瓜(煮)	營養師：謝金鳳(營養字第005471號) 翡翠豆腐 絞肉.豆腐.紅蘿蔔.青豆仁(煮)	黃怡佳(營養字第005527號) 謝佳穎(營養字第005528號) 野薑總匯 時蔬.杏鮑菇(煮)	青菜	蘿蔔大骨湯 紅白蘿蔔	水果	5	2.8	2.3	2	714
----	---	--------------------------------	---	---	---	-----------	----------------------	----	---	-----	-----	---	-----

土城國小 1.2 月份學童午餐供餐日期及收費如下

一、二年級	1/7.14.2/11.18.25【實驗課程 2.9.16.2/13.20.27】	5【6】	225	270
三、四年級	2.6.7.9.13.14.16.2/11.13.17.18.20.24.25.27【實驗課程 8.15.2/12.19.26】	15【5】	675	225
五、六年級	2.6.7.8.9.13.14.15.16.2/11.12.13.17.18.19.20.24.25.26.27【實驗課程 3.10.17.2/14.21】	20【5】	900	225

【**年夜飯慶團圓**】吃年夜飯時少不了有個代表「團圓」的火鍋，準備火鍋料時最好最好是多蔬菜、少炸物，建議可放的食材，如蘿蔔、大白菜、茼蒿、香菇、芋頭、南瓜、百果、紅棗等，建議少量的食材，如油炸丸子、油豆腐、內臟類、海鮮類、魚卵類、帶皮肉類等，以減少油脂和膽固醇的攝取。