



土城國小

北區5月菜單

地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：2688-4900 傳真：2688-3338 營養師：許金鳳(營養字第 005471 號) 黃怡倩(營養字第 005727 號) 謝佳穎(營養字第 005436 號)

日	星	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主餐	蛋類	油類	蔬菜類	水果類	數量
1	四	香 Q 米飯	枸杞香菇燉雞 <small>香菇, 雞肉(煮)</small>	鯉魚黑輪煮 <small>瓜, 黑輪(煮)</small>	雲耳花椰 <small>黑木耳, 花椰菜(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍, 豆腐, 豬血</small>	水果	4.8	3.1	2.2	2.2		722.5
2	五	五穀飯	梅干骰子肉 <small>梅干菜, 豬肉(滷)</small>	陽光玉蜀黍 <small>玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁(燴)</small>	醬爆肉絲豆干 <small>青蔥, 豆干, 肉絲(爆)</small>	青菜	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄, 西洋芹, 絞肉</small>		5.1	2.8	2.2	2.1		718.5
5	一	香 Q 米飯	韓式泡菜豚肉排 <small>泡菜, 洋蔥, 肉片(煮)</small>	紅燒鵪鶉蛋 <small>紅蘿蔔, 鵪鶉蛋(燉)</small>	金茸彩繪 <small>金針菇, 紅蘿蔔, 木耳(燴)</small>	青菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭, 米粉</small>		5.2	2.9	2.2	2.1		733
6	二	地瓜飯	咖哩佐洋薯 <small>洋芋, 紅蘿蔔(煮)</small>	家常燒豆腐 <small>豆腐, 青豆仁(煮)</small>	白菜滷 <small>大白菜, 豆皮(滷)</small>	有機蔬菜	~shake~ 黑珍珠 巧克力可可 <small>巧克力, 珍珠</small>	水果 香蒜 麵包	5.1	3.1	2.3	2.2		748
7	三	燕麥蒸飯	豬肋排佐 蘑菇醬 <small>豬肋排(燒)</small>	馬鈴薯烘蛋 <small>洋芋, 蛋(炒)</small>	蒜味海絲 <small>海帶, 芹菜(滷)</small>	青菜	養氣薏仁湯 <small>薏仁, 小腸</small>		5	2.9	2.2	2.1		719
8	四	糙米飯	鮑菇燒肉排 <small>杏鮑菇, 肉片(燒)</small>	七彩蝦丸 <small>時蔬, 蝦丸(燴)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹珠</small>	水果	5	2.8	2.3	2.1		716
9	五	火腿奶油 義大利麵	薄鹽酥炸 鮭魚排 <small>鮭魚(炸)</small>	HOT~! 起 司熱狗 <small>起司熱狗(烤)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 榨菜, 竹筍絲(炒)</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥, 排骨</small>		4.9	3.1	2.2	2.2		729.5
12	一	海苔蓋飯	甜栗燒雞 <small>雞肉, 栗子, 芋頭(燒)</small>	廟口沙茶花枝羹 <small>筍片, 花枝羹(燴)</small>	嘟嘟好~烤 一口香腸 <small>香腸(烤)-每人2個</small>	青菜	冬瓜燉湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>		4.9	3	2.2	2.3		724.5
13	二	沙嗲肉絲 什錦炒麵	烤~叉燒 里肌肉 <small>叉燒肉(烤)-每人3個</small>	炸~乳酪起 司炸薯餅 <small>起司薯餅(炸)-每人2個</small>	培根包心 甘藍 <small>培根, 高麗菜(煮)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋, 蛋</small>	水果	5	3.2	2.3	2.2		748.5
14	三	香 Q 米飯	炸~雙層乳酪 夾心豬排 <small>豬排(炸)</small>	淡水魚丸 <small>瓜, 淡水魚丸(煮)</small>	毛豆骰子丁 <small>毛豆, 豆干, 菜脯(炒)</small>	青菜	韭菜豬血湯 <small>韭菜, 豬血</small>		4.8	3.1	2.2	2.1		720
15	四	肉鬆蓋飯	黑胡椒豬腩煲 <small>洋蔥, 豬柳(炒)</small>	玉米火腿炒蛋 <small>玉米, 火腿, 蛋(炒)</small>	醬燒昆布 <small>海帶, 紅蘿蔔(滷)</small>	青菜	小魚豆腐湯 <small>小魚乾, 豆腐, 味噌</small>	水果	4.8	3	2.2	2.1		712.5
16	五	紫米飯	法式白醬嫩雞球 <small>洋芋, 雞肉(燒)</small>	筍簽獅子頭 <small>筍簽, 髮菜, 獅子頭(煮)</small>	桂冠豚肉 鮮肉包 <small>肉包(蒸)</small>	青菜	黑糖粉條 冬瓜茶 <small>粉條, 冬瓜磚</small>		5.1	2.9	2.2	2.2		728.5
19	一	糙米飯	炸~薄皮 炸雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	開胃打拋肉 <small>豆干, 絞肉, 香菇(滷)</small>	鮮菇青花 <small>菇, 花椰菜(炒)</small>	青菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 芹菜</small>		5	3.1	2.3	2.3		743.5
20	二	白醬海鮮 焗烤麵	黑胡椒醬燒 豬排 <small>豬肉(煮)</small>	炸~爆爆 雞米花 <small>雞肉(炸)-每人3個</small>	芋香燒津白 <small>芋頭, 大白菜, 麵筋(燒)</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋花</small>	水果	4.8	2.9	2.3	2.3		714.5
21	三	地瓜飯	可樂滷雞排 <small>雞排(滷)</small>	紫米鮮肉 珍珠丸 <small>珍珠丸(蒸)-每人2個</small>	關東佃煮 <small>白蘿蔔, 豬血糕, 豆製品(煮)</small>	青菜	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽, 肉絲</small>		4.8	3	2.2	2.1		712.5
22	四	海苔蓋飯	糖醋咕咾肉 <small>洋蔥, 排骨丁(煮)</small>	魚板蒸蛋 <small>魚板, 蛋(蒸)</small>	鮑菇高麗菜 <small>鮑魚菇, 高麗菜, 紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	包心粉圓 QQ 奶茶 <small>包心粉圓, 紅茶</small>	水果	5	2.9	2.2	2.3		724
23	五	香 Q 米飯	醬燒土魷魚條 <small>土魷魚(燒)-每人2條</small>	蔥爆肉燥雞絲 <small>雞絲, 絞肉, 紅蔥末(滷)</small>	玉米起 司烤餅 <small>烤餅(烤)-每人1個</small>	青菜	金針筍片湯 <small>金針花, 筍</small>		4.8	3	2.4	2.2		724
26	一	糙米飯	勁爆~豆乳 排骨酥 <small>排骨酥(炸)-每人3個</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋(炒)</small>	彩繪甜玉米 <small>芋頭, 玉米, 青豆仁(燴)</small>	青菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜, 魚丸</small>		4.9	2.9	2.4	2.1		721
27	二	海苔蓋飯	脆瓜焗雞 <small>花瓜, 雞肉(滷)</small>	甜醬油豆腐 鑲肉 <small>叉燒肉豆腐(煮)</small>	泰式海鮮寬粉 <small>海鮮, 洋蔥, 寬冬粉(炒)</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋</small>	水果	5	2.9	2.2	2.1		719
28	三	香 Q 米飯	芝麻豬肋排 <small>芝麻, 豬肋排(滷)</small>	鵪鶉佛跳牆 <small>大白菜, 排骨酥, 香菇, 鵪鶉蛋(煮)</small>	~shake~ 海苔粉 佐薯格格 <small>海苔粉, 格子薯餅(炸)-每人2個</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍, 雞肉</small>		4.8	3.1	2.3	2.2		727
29	四	地瓜飯	菲力嫩汁雞排 <small>雞排(燒)</small>	脆炒三色 <small>洋芋, 木耳, 紅蘿蔔(炒)</small>	八珍嫩豆腐 <small>豆腐, 肉絲(燴)</small>	青菜	海結湯 <small>海帶結, 紅蘿蔔</small>	水果	4.9	2.9	2.2	2.3		717
30	五	紫米飯	紅糟筍燒豚肉 <small>筍乾, 豬肉(燒)</small>	護眼枸杞冬瓜 <small>枸杞, 冬瓜(煮)</small>	日式綜合 天婦羅 <small>甜不辣, 蔬菜(炸)</small>	青菜	黃金玉米湯 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔</small>		4.9	2.8	2.4	2.3		718.5