



# 土城國小

# 北區6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)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類	豆類	油類	蛋類	熱量
3	二	香 Q 米飯	塔香米糕雞 <small>九層塔.豬血糕.雞肉(煮)</small>	酸甜蕃茄炒蛋 <small>蕃茄.蛋(炒)</small>	昆布彩絲 <small>海帶絲.紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>竹筍.豬血.豆腐</small>	水果	5.1	3.1	2.3	2.2	748
4	三	蔥頭香菇油飯	烤~德國煙燻香腸 <small>德國香腸(烤)</small>	轟炸麥克雞塊 <small>雞塊(炸)-每人2個</small>	鮮炒西蘭花 <small>青花菜.紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔.雞肉</small>		5	2.9	2.2	2.1	719
5	四	香 Q 米飯	嫩汁豬排佐蘑菇醬 <small>豬排(滷)</small>	鹹冬瓜炒肉 <small>鹹冬瓜.絞肉(煮)</small>	鍋燒白菜 <small>芋頭.麵筋.白菜(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋.紅蘿蔔</small>	水果	5	2.8	2.3	2.1	716
6	五	海苔蓋飯	糖醋咕咕排骨 <small>洋蔥.豬肉.紅蘿蔔(煮)</small>	三杯油豆腐煲 <small>九層塔.油豆腐(煮)</small>	培根甘藍菜 <small>培根.高麗菜(炒)</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍.雞肉</small>		4.9	3.1	2.2	2.2	729.5
9	一	香 Q 米飯	麥芽糖蜜滷雞腿 <small>雞腿(滷)</small>	焗烤~培根奶油洋薯 <small>洋芋.紅蘿蔔(煮)</small>	黑胡椒嫩腐 <small>絞肉.豆腐.青豆仁(煮)</small>	青菜	芹菜蘿蔔湯 <small>芹菜.白蘿蔔</small>		4.9	3	2.2	2.3	724.5
10	二	素肉鬆蓋飯【蔬食日】	八角黑豆干 <small>八角.豆干(煮)</small>	~shake~梅粉搖搖地瓜薯條 <small>地瓜薯條(炸)</small>	田園鮮筍 <small>竹筍.木耳.紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	~甜~蜜紅豆QQ粉粿 <small>紅豆.粉粿</small>	水果 巧克力脆皮菠蘿	5	3.2	2.3	2.2	748.5
11	三	香 Q 米飯	蠔油香菇滑雞 <small>香菇.雞肉(煮)</small>	日式黃金雞捲 <small>雞捲(煮)</small>	翠玉胡瓜 <small>鮮瓜.木耳.紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁.排骨</small>		4.8	3.1	2.2	2.1	720
12	四	香 Q 米飯	鹽烤~叉燒里肌肉條 <small>叉燒肉(烤)-每人3條</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯.蛋(炒)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽.紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	海帶味噌湯 <small>海帶芽.豆腐</small>	水果	4.8	3	2.2	2.1	712.5
13	五	番茄肉醬義大利麵	蜜汁芝香豬肋排 <small>豬肋排(煮)</small>	鵝蛋燒刺瓜 <small>刺瓜.鵝蛋.紅蘿蔔(煮)</small>	~Waffle~烤鬆餅 <small>鬆餅(烤)</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥.排骨</small>		5.1	2.9	2.2	2.2	728.5
16	一	五穀飯	壽喜燒肉 <small>豬肉.洋蔥(煮)</small>	鮮味厚蛋燒 <small>蛋(蒸)</small>	沙茶膠原海茸 <small>九層塔.海茸(炒)</small>	青菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜.魚丸</small>		5	3.1	2.3	2.3	743.5
17	二	和風炒烏龍	烤!嫩汁雞腿肉捲 <small>雞肉捲(烤)</small>	布丁雙色年輪捲 <small>布丁年輪捲(蒸)</small>	珍菇炒高麗 <small>菇類.高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	~甜~特濃~花生奶香西米露 <small>花生.西谷米</small>	水果	4.8	2.9	2.3	2.3	714.5
18	三	燕麥飯	醬燒土魷魚條 <small>土魷魚(燒)-每人2條</small>	芋香四色 <small>玉米.芋頭.洋芋(煮)</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干(炒)</small>	青菜	關東煮湯 <small>結頭菜.火鍋料</small>		4.8	3	2.2	2.1	712.5
19	四	香 Q 米飯	泡菜石板焗肉 <small>泡菜.豬肉(煮)</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞.冬瓜(煮)</small>	海鮮粉絲煲 <small>魷魚.寬冬粉.洋蔥(炒)</small>	青菜	韭菜豬血湯 <small>韭菜.豬血</small>	水果	5	2.9	2.2	2.3	724
20	五	燕麥蒸飯	炸~卡拉雞腿排酥 <small>雞腿排(炸)</small>	鵝蛋綜合滷味 <small>白蘿蔔.豆干.海帶.鵝蛋(滷)</small>	蟬味青花 <small>蟬味絲.青花菜(炒)</small>	青菜	大腸麵線羹 <small>大腸.麵線.筍</small>		4.8	3	2.4	2.2	724
23	一	地瓜飯	烤~檸檬香烤雞翅 <small>雞翅(烤)</small>	玉米歐姆蕾烘蛋 <small>玉米.蛋(炒)</small>	芝麻海帶根 <small>白芝麻.海帶根(炒)</small>	青菜	竹筍金針湯 <small>竹筍.金針菇</small>		4.9	2.9	2.4	2.1	721
24	二	香 Q 米飯	紅燒油腐燜肉 <small>油豆腐.豬肉(燒)</small>	紅油客家燜筍 <small>筍乾.酸菜(炒)</small>	野菜蒟蒻燒 <small>鮮瓜.蒟蒻(煮)</small>	有機蔬菜	~甜~黑糖蒟蒻珍珠冬瓜茶 <small>蒟蒻.珍珠.冬瓜糖</small>	水果	5	2.9	2.2	2.1	719
25	三	糙米飯	酥炸~豪大雞胸排 <small>雞排(炸)</small>	焗烤~奶香cheese總匯 <small>洋芋.紅蘿蔔(煮)</small>	蘿蔔魚卵捲 <small>白蘿蔔.魚卵捲.生木耳(炒)</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>小魚乾.海帶芽.豆腐</small>		4.8	3.1	2.3	2.2	727
26	四	肉鬆蓋飯	甜麵炸醬肉燥 <small>絞肉.豆干(煮)</small>	鯉魚和風茶碗蒸 <small>蛋(蒸)</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜.紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜.薏仁</small>	水果	4.9	2.9	2.2	2.3	717
27	五	五穀飯	照燒黃金鮮魚排 <small>魚排(燒)</small>	鮮瓜麵線 <small>時瓜.麵線(煮)</small>	五更腸旺燒豆腐 <small>小腸.鴨血.豆腐(煮)</small>	青菜	金色玉米湯 <small>玉米.洋芋</small>		4.9	2.8	2.4	2.3	718.5

土城國小 6 月份學童午餐供餐日期及收費如下

一、二年級	3.10.17.24【實驗課程 5.12.19.26】	4【4】	180	180
三、四年級	3.5.9.10.12.16.17.19.23.24.26【實驗課程 4.11.18.25】	11【4】	495	180
五年級	3.4.5.9.10.11.12.16.17.18.19.23.24.25.26【實驗課程 6.13.20.27】	15【4】	675	180
六年級	3.4.5.9.10.11.12【實驗課程 6】	7【1】	315	45

