



發利事業登記：北縣商標乙字第149234-1號 經濟部工廠登記：99-605077-00 產品責任險伍仟萬元正 發售師：林啓仁(發售字第003619號) 許命鳳(發售字第005471號)  
 公司地址：台北縣樹林市原安街二段1號1樓 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 H.A.C.C.P.認證0059號 新北產物保險號碼：98AKP000140號

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	上膳類	內膳豆蛋類	中膳類	晚膳類
2	一	香Q米飯	豉汁燒排骨 排骨(燒)	家常麵疙瘩 麵疙瘩(炒)	墨魚煨干片 魷魚、豆干片(炒)	青菜 薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜		5.3	2.5	2	2
3	二	香Q米飯	家常雞丁 馬鈴薯、雞肉(煮)	蔬燴天婦羅 天婦羅(煮)	鮮炒高麗 高麗菜、香菇(炒)	青菜 日式味噌湯 海帶芽、豆腐	水果	5.2	2.8	2	2
4	三	日式炒烏龍 烏龍麵、高麗菜	醬燒里肌排 (花生粉、酸芥) 里肌排(燒)/	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	快炒扁蒲 扁蒲(炒)	青菜 蜜豆麥片湯 紅豆、麥片	刈包	4.8	2.9	2.2	2
5	四	香Q米飯	薄燒雞翅 雞翅(滷)	油燻筍衣 筍(燻)	什錦鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔片(炒)	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	5	2.6	2	2
6	五	紫米飯 紫米、燕麥、薏仁	黑胡椒豬柳 豬肉(燴炒)	麥克雞塊*2 雞塊(炸)	燴炒甜玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	青菜 酸甜番茄湯 番茄		4.8	2.8	2.3	2
9	一	香Q米飯	羅勒三杯雞 九層塔、雞肉(炒)	淡水魚丸 淡水魚丸(煮)	沙嗲粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	青菜 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		4.9	2.8	2	2
10	二	香Q米飯	鮮嫩花枝排 花枝排(炸)	肉茸燒豆腐 豆腐、絞肉(燴)	白菜滷 大白菜(炒)	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	水果	4.85	2.5	2.2	2
11	三	燕麥飯 燕麥、白飯	五香滷雞排 雞排(滷)	培根白醬 培根、玉米(煮)	雙星青花 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	青菜 味噌昆布湯 海帶芽		5.3	2.1	2.2	2
12	四	香Q米飯	洋蔥咕咾肉 洋蔥、豬肉(煮)	芙蓉蒸蛋 蛋(蒸)	碧綠三絲 海帶絲、時蔬(炒)	青菜 開運彩頭湯 白蘿蔔	水果	5	2.5	2.1	2
13	五	螺絲肉醬麵 洋蔥、通心麵	椰汁咖哩雞 雞肉、洋芋(煮)	甜醬關東煮 白蘿蔔、豆腐(煮)	鐵板銀芽 香菇、豆芽菜(炒)	青菜 酸辣湯 竹筍、豬血		5.3	2.75	2.05	1.95
16	一	香Q米飯	勁爆雞米花 雞肉(炸)	鮮茄煨豆腐 番茄、豆腐(煨)	鮮蔬拌粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	青菜 南瓜濃湯 南瓜		5.2	2.5	2.3	2

土城國小 1月份學童午餐供餐日期及收費如下

年級	供應日期	餐數	金額
二年級	3.4.10.11	4	18
四年級	2.3.4.5.9.10.11.12.16	9	40
六年級	2.3.4.5.6.9.10.11.12.13.16	11	49

《把握簡單小技巧 和肥胖SAY NO!》過去我們常說肥胖不是病，但是近年來我們漸漸發現到，肥胖其實是導致大部份慢病的罪魁禍首，包括：心血管疾病、糖尿病、腎臟疾病…等，因此，我們應在兒童時期就養成良好的飲食生活習慣，保持健康且標準的體態，遠離肥胖，預防慢性疾病發生。以下提供幾個小撇步：1. 在固定的正餐時間用餐。2. 記得細嚼慢嚥，不要狼吞虎嚥，否則容易噎到，也會在不知不覺中吃下過量的食物喔。3. 食品選擇應多樣化，可以多吃全穀類及高纖食物，如：糙米、蔬菜、水果。4. 改掉邊看電視邊吃東西的習慣，盡量固定在餐桌用餐。5. 少選用煎、炸的烹調技巧，改為烤、清蒸、水煮等低油的烹調技巧。6. 避免選擇過多高糖、高脂肪的食物，例如：蛋糕、餅乾、油炸食品。7. 餐與餐之間若想吃東西可選擇新鮮的水果，減少吃零食，如糖果、巧克力、洋芋片等。8. 盡量避免吃高熱量的速食及油炸食物，如漢堡、可樂、汽水、薯條、炸雞、雞塊等。9. 養成吃早餐的好習慣，不僅能讓讀書效率高，也可幫助一天食慾的控制唷。10. 白開水是最好的飲料!可以幫助我們清理腸胃道，也能讓我們的皮膚水噹噹喔!

~因氣候或食材因素須更改菜色，敬請原諒~



熱量(大卡)

699

714

703

685

700

693

676

678

682

718

705

須

0

5

5

性  
持健  
不  
例

問  
莫  
LO.