



正午味5月菜單土城國小



公司地址：樹林市武林街 16-1 號 服務電話：8675-3071 傳真電話：2681-3958 衛生署餐盒工廠 HACCP 認證 004 號
本公司完全採用 CAS 優良肉品及吉園圃新鮮蔬果敬請安心食用 營養師：蕭琬亭 營養字 006612 號 謝佳穎 營養師字 005436 號

101年

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	五穀飯	檸香脆皮雞排 雞排(炸)	番茄炒蛋 雞蛋.蕃茄(炒)	開陽高麗 高麗菜.蝦米(炒)	青菜	鯉魚味噌湯 豆腐.鯉魚.味噌		4.7	3.1	2.4	2.5	724.6
2	三	香Q白飯	炭火風燒肉 豬肉(煮)	蒜味杏鮑菇 杏鮑菇.時蔬(炒)	什錦粟米 玉米.蔬菜丁(炒)	青菜	精燉雞湯 雞肉.時蔬		4.8	3.1	2.3	2.7	737.9
3	四	香Q白飯	孜然肉柳 豬肉(煮)	客味小炒 豆干.魷魚(炒)	爆皮白菜 大白菜.爆皮(煮)	青菜	芋香摩摩喳喳 芋頭.西谷米		4.7	3	2.5	2.6	724.1
4	五	燕麥飯	酸甜雞丁 雞丁(煮)	花生米血糕 米血糕.花生粉(瀨)	鮮燴扁蒲 扁蒲.時蔬(煮)	青菜	銀蘿排骨湯 白蘿蔔.排骨		4.7	3.1	2.5	2.6	731.6
7	一	奶油 鮮蔬義大利麵	栗子燒雞 雞肉.栗子(煮)	歐姆滑蛋 雞蛋.洋蔥.火腿(炒)	雲耳脆芹 木耳.芹菜(炒)	青菜	香菇肉羹湯 肉羹.香菇		4.8	3	2.6	2.4	724.4
8	二	香Q白飯	壽喜燒豚片 豬肉.洋蔥(煮)	哨子豆腐 豆腐.蔬菜丁(煮)	香拌蔬菜絲 小黃瓜.時蔬(煮)	青菜	金茸鮮蔬湯 金針菇.時蔬		4.9	3	2.6	2.5	735.7
9	三	香Q白飯	懷石嫩雞 雞肉(煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔.豬肉(煮)	櫻花蝦季豆 季豆.櫻花蝦(炒)	青菜	金針排骨湯 金針.排骨		4.8	3.2	2.3	2.7	745.4
10	四	糙米飯	密碼鮮蝦排 蝦排(炸)	爆炒黑豆乾 黑豆乾(炒)	牛蒡天婦羅 牛蒡天婦羅(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄.時蔬		5	3.1	2.3	2.5	742.5
11	五	香Q白飯	咖哩豚肉燒 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(煮)	麻婆春雨 冬粉.蔬菜(炒)	香菇竹筍滷 竹筍.香菇(瀨)	青菜	薑味昆布湯 海帶.薑絲		5	2.9	2.6	2.4	730.5
14	一	香Q白飯	香爆雞丁 雞肉(煮)	御品佛跳牆 鳥蛋.芋頭.筍絲(煮)	蔥酥甜豆 季豆.時蔬(炒)	青菜	黃瓜丸片湯 黃瓜.貢丸片		4.9	3	2.5	2.5	733.2
15	二	義式風味 野蔬麵	紅絲滑蛋 雞蛋.紅絲(炒)	三杯菇菇 鮮菇(炒)	銀芽雙絲 豆芽.木耳絲(炒)	青菜	宇治 抹茶紅豆湯 紅豆.抹茶粉	草莓 蛋糕	4.7	3	2.5	2.6	724.1
16	三	香Q白飯	香焰火燒嫩雞 雞肉(煮)	白醬馬鈴薯 馬鈴薯.時蔬(煮)	西芹魷魚花 魷魚.芹菜(炒)	青菜	冬瓜肉骨茶 冬瓜.排骨		4.9	3.2	2.4	2.8	759.2
17	四	薏仁飯	紐澳良雞腿 雞腿(煮)	義式炒肉 豬肉.蕃茄.洋蔥(炒)	什錦鮮蔬盅 金針菇.時蔬(煮)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		4.8	3	2.6	2.5	728.9
18	五	香Q白飯	茄汁鮮魚 鮮魚塊(煮)	蠔油豆包 豆包(煮)	金釀玉米 玉米粒.蔬菜丁(炒)	青菜	枸杞薏仁湯 薏仁.枸杞		4.9	2.9	2.5	2.7	734.7
21	一	香Q白飯	西湖東坡肉 豬肉(瀨)	鮮茄蛋豆腐 豆腐.蕃茄(燴)	沙茶海根 海根(炒)	青菜	鮮筍湯 竹筍		4.8	2.9	2.4	2.6	720.9
22	二	紫米飯	維尼蜂蜜燒雞 雞肉(煮)	咖哩鮮蔬 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥(煮)	開陽絲瓜 絲瓜.蝦米(煮)	青菜	淡水魚丸湯 魚丸片		4.7	3.1	2.5	2.7	736.1
23	三	香Q白飯	日式起士豬排 豬排(炸)	霸王水晶餃 水晶餃(煮)	青蔬花椰 花椰.青蔬(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇.雞肉		5	3	2.4	2.8	751
24	四	香Q白飯	龍角燒赤肉 豬肉.菱角(煮)	和風天婦羅 甜不辣(炒)	田園高麗 高麗菜.時蔬(炒)	青菜	大根菜頭湯 白蘿蔔		4.7	3	2.6	2.5	722.1
25	五	奶油 蘑菇義大利麵	薄皮嫩雞 雞肉(煮)	醍醐滷味 白蘿蔔.油豆腐(瀨)	紅蔘脆耳 木耳.紅絲(煮)	青菜	珍珠奶茶 粉圓.紅茶包		4.8	3.1	2.5	2.7	742.9
28	一	香Q白飯	DHA鮮魚丁 魚丁(煮)	蘿勒打拋肉 豬肉.九層塔(炒)	大瓜燒蒟蒻 蒟蒻.鮮瓜(煮)	青菜	黃芽大骨湯 黃豆芽.大骨		4.7	3.1	2.6	2.5	729.6
29	二	芝麻飯	照燒里脊排 豬排(煮)	泰式粉絲 冬粉.高麗菜.紅絲(炒)	芋燒白菜 白菜.芋頭(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜	芋泥 包	5	2.9	2.4	2.4	725.5
30	三	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬柳(煮)	梅甘地瓜條 地瓜條(炸)	芹香海帶絲 海帶絲.芹菜(煮)	青菜	雙色芋圓飲 芋圓.地瓜圓		4.9	3	2.5	2.8	746.7
31	四	香Q白飯	京醬雞肉燒 雞肉(煮)	三色炒蛋 雞蛋.三色丁(炒)	關東煮 油豆腐.白蘿蔔(煮)	青菜	田園鮮菇湯 鮮菇.時蔬		4.8	3	2.6	2.5	728.9

年級	用餐日期	天數	\$
二年級	1.2.8.9.15.16.22.23.29.30	10	450
四年級	1.2.3.7.8.9.10.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30.31	19	855
六年級	1.2.3.4.7.8.9.10.11.14.15.16.17.18.21.22.23.24.25.28.29.30.31	23	1035

★營養小常識-母親花

金針為中國人的「母親花」。金針花形十分美麗，在國外大多用做觀賞，但中國人很早就知道利用金針來食用。我們平常吃的金針，其實是金針的花，在金針花未開時就被採收下來。金針含大量蛋白質及鐵質，營養成分高，且具有安神忘憂之效。