

食尚 12月菜單 土城國小

地址：樹林區武林街 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 號營養師：謝佳穎 營養師字 005436 張妹緹 營養字 004985 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類(份)	蔬菜類(份)	肉類(份)	油脂類(份)	熱量
3	一	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	茶香滷雞腿 雞腿(滷)	海鮮花枝丸 花枝丸(煮)	醬燒嫩腐 絞肉、豆腐(煮)	青菜	玉米濃湯 (附烤酥皮) 馬鈴薯、玉米、酥皮		5.1	2.2	2.8	2.2	701
4	二	香Q白飯	醬燒豬肉片 豬肉、洋蔥(煮)	花生米血糕 (附花生粉) 米血糕、花生粉(蒸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨	水果	5.2	2.3	2.7	2.2	713
5	三	蘑菇螺絲麵	唐揚雞翅 雞翅(滷)	大亨堡特餐 熱狗+大亨堡 (附番茄醬包) 熱狗(煮)+大亨堡	玉米奶滋 玉米奶滋(炸)	青菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽		5.0	2.2	1.9	2.8	725
6	四	香Q白飯	勁爆雞米花 雞米花(炸)	八寶肉醬 豬肉、豆干(煮)	櫻花蝦蒲瓜 蒲瓜、櫻花蝦(炒)	青菜	粉圓豆花甜湯飲 (每人一盒豆花) 粉圓、豆花	水果 中華豆花	5.3	2.2	1.9	2.7	705
7	五	食尚精緻油飯	糖醋咕咾肉 豬肉、鳳梨(煮)	香菇百匯 香菇、時蔬(炒)	沙嗲細粉 冬粉、高麗菜(炒)	青菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔		5.2	2.2	2.7	2.2	704
10	一	玉米飯	港式叉燒肉 豬肉(烤/炸)	嫩雞扒瓜 雞肉、鮮瓜(煮)	爆皮白菜 白菜、爆皮(炒)	青菜	山東大滷湯 木耳、肉絲、蛋		5.1	2.4	1.7	2.8	893
11	二	香Q白飯	乾燒豆豉雞 雞肉(煮)	海陸三鮮 蝦球、蔬菜(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥(煮)	青菜	海味昆布湯 昆布	水果	5.2	2.2	2.7	2.2	706
12	三	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排(滷)	美式薯球×5 (附塔塔醬) +草莓大福 薯球(炸)+草莓大福	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	翠玉大骨湯 時蔬、排骨		5.3	2.5	1.7	2.6	718
13	四	清香鍋燒麵	漢堡特餐 卡啦雞排+漢堡 (附糖醋醬) 雞排(炸)+漢堡	紅燒豆腐 豆腐(煮)	脆炒甜條 甜不辣(煮)	青菜	珍珠紅茶布丁 (每人一盒布丁) 粉圓、紅茶包、布丁	水果 味全布丁	5.3	2.4	2.6	2.4	728
14	五	香Q白飯	大阪照燒雞 雞肉(燒)	關東煮 蘿蔔、玉米(煮)	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇(煮)	青菜	阿宗麵線 麵線		5.2	2.2	1.8	2.8	700
17	一	香Q白飯	蜜汁雞腿 雞腿(滷)	蟹黃v.s蝦仁燒賣 ×2 燒賣(蒸)	醬燒彩菇 鮮菇、紅片(煮)	青菜	啾啾蛋花湯 玉米、蛋		5.9	3.2	4.6	2.6	850
18	二	蔬食日 香鬆飯 (附素香鬆盒)	醬燒素肉排 素肉排(煮)	金沙鐵板嫩腐 油腐、時蔬(煮)	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕(煎)	青菜	奶酪波霸奶茶飲 (附奶酪) 粉圓、奶酪、奶粉	北海道 波士頓派 水果	5.1	2.4	1.7	2.8	706
19	三	櫻花蝦炒飯	菲力豬排 豬排(滷)	麥克雞塊×2 +搖搖薯條 雞塊(炸)+薯條(炸)	海味之滷 海帶、豆干、紅蘿蔔(煮)	青菜	粟米排骨湯 玉米、排骨		5.2	2.4	2.7	2.3	723
20	四	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	雞肉親子丼 雞肉(煮)	新竹肉圓 肉圓(蒸)	木須炒肉 木須絲、肉絲(煮)	青菜	冬至~ 手工客家湯圓 湯圓、時蔬	水果	5.3	2.5	1.7	2.6	718
21	五	中華拉麵	照燒金喜豬排 豬排(煮)	碳烤地瓜 地瓜(烤)	金茸鮮瓜煲 鮮瓜、金茸(煮)	青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		4.7	2.3	2.8	2.2	679
22	六	芝麻飯	花生宮保雞 雞肉、花生、紅蘿蔔(煮)	港式砂鍋煲 豬肉、鮮蔬(煮)	哨子粉絲 冬粉、絞肉、紅蘿蔔(煮)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、玉米		5.3	2.3	1.7	2.8	712
24	一	加鈣飯	碳烤鳳翅 雞翅(烤)	泰式打拋肉 豬肉、洋蔥(煮)	沙茶海根 芹菜、海帶(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.1	2.3	2.9	2.3	718
25	二	香Q白飯	鳳梨雞丁 雞肉、鳳梨(煮)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	芝香佐敏豆 敏豆、肉絲、芝麻(煮)	青菜	海芽大骨湯 海帶芽、大骨	水果	5.2	2.5	1.9	2.8	725
26	三	日式烏龍麵	乾燒肉柳 豬肉(煮)	巧克力球×2 巧克力球(炸)	暖暖小火鍋 玉米段、白蘿蔔(煮)	青菜	浪味魚丸湯 魚丸片		5.1	2.5	2.7	2.2	721
27	四	香Q白飯	蠔油香菇雞 雞肉、鮮菇(煮)	脆炒黑輪 黑輪(煮)	百燴白菜滷 白菜、時蔬(炒)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋	水果	5.3	2.3	1.7	2.8	712
28	五	燕麥飯	西湖東坡肉 豬肉(煮)	麻婆豆腐 絞肉、豆腐(煮)	玉米燴三元 玉米、三色豆(煮)	青菜	肉骨茶湯 肉骨、時蔬		5.2	2.3	2.8	2.2	718

年級	11月用餐日期	天數	\$
一、二年級	12/4.5.11.12.18.19.25.26	8	360
三、四年級	12/3.4.5.6.10.11.12.13.17.18.19.20.22.24.25.26.27.	17	765
五、六年級	12/3.4.5.6.7.10.11.12.13.14.17.18.19.20.21.22.24.25.26.27.28	21	945

