



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	午餐	晚餐	點心	點心	點心	點心	點心
1	五	芝麻海苔飯	薑汁燒雞 雞肉、米血糕(燒)	香魷爆干片 乾魷魚、豆干片(爆)	芋頭白菜 芋頭、大白菜(煮)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		4.3	2.7	2.2	2			667
4	一	肉鬆飯	可樂醒翻焗肉 洋蔥、豬肉(焗)	丸子滷味 蘿蔔、貢丸(滷)	開陽蒲瓜 蝦米、蒲扇、木耳(燴)	蔬菜	田園玉米湯 玉米、紅蘿蔔		4.1	2.7	2.3	2.3			651
5	二	糙米飯	瓜仔雞 雞肉、麻油瓜(煮)	和風茶碗蒸 蛋(蒸)	培根高麗 培根、高麗菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽	水果	4.5	2.5	2.6	2			670
6	三	香Q米飯	★高鈣蛋蛋 柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	招牌炸醬肉燥 豬肉(滷)	脆炒洋芋 紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	蔬菜	韭菜豬血湯 韭菜、豬血		4.5	2.6	2.5	1.9			656
7	四	主廚蛋炒飯	鐵路豬排 豬排(滷)	三杯油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(滷)	蘑菇花椰 蘑菇、花椰菜(煮)	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	4.8	2.4	2.4	2			674
8	五	香Q米飯	韓國泡菜嫩雞 泡菜、雞肉(煮)	★岩燒海苔 花枝丸 X2 花枝丸、海苔粉(炸)	瓜瓜蒟蒻 瓜、蒟蒻(燴)	蔬菜	黃芽肉絲湯 黃芽、肉絲		4.3	2.6	2.3	2.1			652
11	一	香Q米飯	枸杞燒肉 枸杞、時瓜、豬肉(燒)	★椒鹽甜不辣 甜不辣(炸)	蝦香敏豆 蝦米、敏豆(炒)	蔬菜	高纖菇菇湯 菇		4.3	2.6	2.2	2.1			648
12	二	炒粿仔條	紅燒百頁豆腐 百頁豆腐(煮)	蕃茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	醬爆海帶絲 海帶絲、芹菜(炒)	有機蔬菜	紅豆粉粿 紅豆、粉粿	水果 墨西哥特濃奶酥麵包	4.7	2.5	2.5	2			679
13	三	香Q米飯	西西里蕃茄魚 番茄、魚肉(燒)	纖蔬黑輪 時蔬、黑輪(炒)	筍片炒珍菇 菇、筍(炒)	蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁、排骨		4.2	2.7	2.2	2.2			651
14	四	五穀飯	★炸~脆皮炸雞翅 雞翅(炸)	紹子豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔(燒)	扁魚白菜滷 大白菜、豆皮(滷)	蔬菜	貢丸湯 芹、貢丸	水果	4.9	2.6	2.5	1.9			698
15	五	香Q米飯	黑椒豬柳 豬柳、洋蔥(煮)	金釀奶香馬鈴薯 馬鈴薯、培根(炒)	毛豆干丁 毛豆仁、豆干(炒)	蔬菜	雙色海味湯 紅蘿蔔、海帶		4.3	2.6	2.3	2.1			652
18	一	香Q米飯	★爆爆轟炸 大雞腿 雞腿(炸)	墨西哥番茄 沙沙肉醬 番茄、絞肉(炒)	鮮菇青花 花椰菜、菇類、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	奶茶雙響炮 (椰果+珍珠)		4.3	2.6	2.2	2.1			648
19	二	地瓜飯	佛蒙特雞肉咖哩 洋芋、雞肉(煮)	鮮蔬肉羹 鮮蔬、肉羹(燴)	野蕈高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾、豆腐、海芽	水果	4.7	2.5	2.5	2			679
20	三	香Q米飯	紅燒豬腳 豬腳、豬肉(煮)	蒜味炒豆干 豆干(炒)	★地瓜薯條 地瓜薯條、梅粉(炸)	蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		4.2	2.7	2.2	2.2			651
21	四	西西里肉醬 義大利麵	鹽烤包心 雞腿肉捲 雞肉(烤)	嘟嘟好一口 香腸 X2 香腸(烤)	XO醬燒嫩腐 豆腐、青豆仁(燒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	4.3	2.6	2.1	2			654
22	五	香Q米飯	川芎銀蘿燒肉 蘿筍、豬肉(燒)	紅蘿筍炒蛋 紅蘿筍、蛋(炒)	爽口海帶根 海帶根(炒)	蔬菜	鮮蔬油腐湯 鮮蔬、油豆腐		4.1	2.7	2.3	2.3			651
25	一	肉鬆飯	茶香滷雞排 雞排(滷)	醬燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔(燒)	碧玉杏鮑菇 杏鮑菇、荷蘭豆(炒)	蔬菜	黑糖 地瓜湯圓 地瓜、湯圓		4.5	2.5	2.6	2			670
26	二	糙米飯	野菇洋蔥燒豚肉 豬肉、鮑菇、洋蔥(煮)	★M麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、蛋	水果	4.3	2.6	2.5	1.9			656
27	三	燕麥飯	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	一品佛跳牆 筍、排骨酥、芋頭(燒)	大瓜鵪蛋 瓜、鵪蛋(煮)	蔬菜	菜頭湯 蘿筍		4.8	2.4	2.4	2			674

28	四	香 Q 米飯	糖醋咕咾肉 豬肉(燒)	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥(炒)	彩繪鮮瓜盅 枸杞,冬瓜(煮)	蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇,南瓜,蛋	水果	4.3	2.6	2.3	2.1	652
29	五	香 Q 米飯	三杯雞 雞肉(炒)	泰式海鮮 寬粉煲 寬冬粉,魷魚翅,紅蘿蔔(炒)	珍珠玉米 玉米,洋芋(燴)	蔬菜	竹筍肉絲湯 肉絲,竹筍		4.3	2.6	2.4	2	654
30	六	視活動當日調整											

土城國小 11 月份學童午餐供餐日期及收費如下

一、二年級	5.12.19.26.30【實驗課程 7.14.21.28】	5【4】	225	180
三、四年級	4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28.30【實驗課程 6.13.20.27】	13【4】	585	180
五、六年級	4.5.6.7.11.12.13.14.18.19.20.21.25.26.27.28.30【實驗課程 1.8.15.22.29】	17【5】	765	225

【"鈣"世英雄】鈣質不但是鞏固骨骼及牙齒的主要來源，如果鈣質攝取不足，身體便會分解骨骼中的鈣質影響健康，富含鈣質的食物有：乳酪、牛奶、起司、奶粉、優酪乳等乳製品外，綠色蔬菜也是最佳首選，例如芥藍菜、高麗菜、梅乾菜、九層塔、萵菜、紅鳳菜、花椰菜等