



上 戶 將 食 戶 品

土 城 國 小 103年 1-2月

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀類	肉魚蛋類	蔬菜	油類	其他
2	四	香 Q 白飯 白米	★豆乳香酥雞×3 雞肉-炸	砂鍋豆腐 絞肉,油豆腐-煮	什錦彩丁 紅蘿蔔,青豆,洋芋-炒	蔬菜 玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	712
3	五	雜糧飯 白米,雞糠米	歐風蕃茄焗肉 蕃茄,洋蔥,豬肉-滷	嫩燒小棒腿×1 小棒腿-燒	鮮炒時蔬 紅蘿蔔,竹筍,鮮菇-炒	蔬菜 味噌貢丸湯 味噌,貢丸		5.7	2.5	1.5	2.8	750
6	一	香 Q 白飯 白米	★南洋炸雞腿 雞腿-炸	鮭魚洋蔥炒蛋 鮭魚肉,洋蔥,雞蛋-炒	毛豆三色 豆干,毛豆,絞肉-炒	蔬菜 冬瓜排骨湯 排骨,冬瓜		5.4	2.4	1.6	2.5	710.5
7	二	素鬆飯 白米,素鬆	日式照燒豆腐 豆腐,青豆-煮	彩繪杏鮑菇 杏鮑菇,胡蘿蔔-炒	茶香滷蛋 素肉燥,雞蛋-滷	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽,雞蛋	水果+巧克力波羅	5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
8	三	胚芽飯 白米,胚芽米	雙色甜椒燴雞肉 雞肉,洋蔥,彩椒-煮	港式燒賣×2 (蝦仁燒賣+蟹黃燒賣) 燒賣-蒸	打拋三絲 筍絲,洋蔥,絞肉-炒	蔬菜 QQ薏仁綠豆湯 綠豆,QQ,薏仁		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
9	四	台式香蔥炒飯 蔥,飯	蜜汁里肌排 豬排-燒	★脆皮洋蔥圈×2 洋蔥圈-炸	雙菇炆白菜 金針菇,香菇,白菜-煮	蔬菜 蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔,雞肉	水果	5.5	2.0	1.7	2.9	708
10	五	香鬆飯 白米,香鬆	義式燒鮮魚 蕃茄,鮮魚-煮	五彩芙蓉蒸蛋 三色蔬菜,香菇,雞蛋-蒸	刈薯時蔬 刈薯,木耳-炒	蔬菜 法式濃湯 洋芋,肉末		5.4	2.2	1.7	2.8	711.5
13	一	香 Q 白飯 白米	港式酒糟肉×3 豬肉條-烤	海味彩絲 海帶絲,紅蘿蔔-炒	茄汁豆腸 豆腸,芹菜-炒	蔬菜 香菇肉絲湯 香菇,蘿蔔,肉絲		5.5	2.4	1.8	2.6	727
14	二	胚芽飯 白米,胚芽	蘋果咖哩雞 馬鈴薯,洋蔥,雞肉-煮	★炫風地瓜球×3 芋泥地瓜球-炸	竹筍彩繪 竹筍,芋頭,彩椒-炒	有機蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜,排骨	水果	5.5	2.4	1.8	2.6	727
15	三	芝麻飯 白米,芝麻	醃翻嫩豬 蘿蔔,豬肉-煮	鐵板甜蔥燒方干 豆干,洋蔥-燒	蘑菇花椰 蘑菇,紅蘿蔔,花椰-煮	蔬菜 玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
16	四	法式卡菲蕃茄肉醬麵 蔬菜,絞肉,義大利麵	★酥炸香雞排×1 雞排-炸	三杯花枝球×2 花枝湯,九層塔-炒	紅參炒蛋 胡蘿蔔,培根,雞蛋-炒	蔬菜 白菜木耳湯 大白菜,木耳絲	水果	5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
17	五	麥片飯 白米,麥片	京醬肉柳 洋蔥,豬肉-炒	鮑菇豆腐 杏鮑菇,豆腐-燒	枸杞高麗 枸杞,高麗菜-煮	蔬菜 大瓜雞湯 大黃瓜,雞肉		5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
新年快樂!!!												
11	二	香 Q 白飯 白米	芝麻糖醋雞丁 芝麻,鳳梨,雞肉-炒	野菇炆豆腐 香菇,油豆腐,絞肉-煮	蝦皮白菜燴 蝦皮,白菜,木耳-炒	有機蔬菜 元宵紅豆圓仔 紅豆,花豆,湯圓	水果	5.5	2.2	1.7	2.6	709.5
12	三	麥片飯 白米,麥片	★日式乳酪藍帶豬排 夾心豬排-炸	香脆烤餅×1 玉米起司烤餅-烤	雙色海絲 海帶絲,干絲-炒	蔬菜 黃瓜雞湯 大瓜,雞肉		5.6	2.3	1.6	2.4	712.5
13	四	古早味香菇油飯 香菇,絞肉,白米,糯米	蜜糖烤雞翅 雞翅-烤	翡翠洋蔥炒蛋 青豆,洋蔥,雞蛋-炒	碧綠花椰 胡蘿蔔,花椰-炒	蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐	水果	5.5	2.4	1.8	2.6	727
14	五	香 Q 白飯 白米	菱角燒豬 菱角,蔬菜,豬肉-燒	★起司薯餅×2 起司薯餅-炸	毛豆玉米 毛豆,玉米,蘿蔔-炒	蔬菜 鮮菇蔬菜湯 鮮菇,蔬菜		5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
17	一	胚芽飯 胚芽,白米	泰式炒雞球 雞肉,彩椒,甜雞醬-炒	★香酥魷米花×2 魷米花-炸	蒜香四季豆 蒜,木耳,四季豆-炒	蔬菜 裙帶蛋花湯 蘿蔔,海帶,雞蛋		5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
18	二	香 Q 白飯 白米	南洋洋芋咖哩豬 馬鈴薯,豬肉-燉	田園野菜天婦羅 香菇,四季豆,天婦羅-炒	鵪鶉蛋煨三丁 鵪鶉蛋,豆干,蘿蔔-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米,洋蔥	水果	5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
19	三	蕃茄肉醬義大利麵 蕃茄,絞肉,義大利麵	★脆皮炸雞腿×1 雞腿-炸	奇美芋泥包×1 芋泥包-蒸	虎皮烘蛋 腐皮,蛋-炒	蔬菜 QQ麥片黑糖粉粿湯 綠豆,麥片,粉粿		5.6	2.1	1.8	2.8	720.5
20	四	香 Q 白飯 白米	香檸豬柳條×4 豬柳條-烤	玉米福州丸 玉米,福州丸	小魚豆干 豆豉,小魚,豆干-炒	蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲,冬瓜	水果	5.6	2.1	1.8	2.6	711.5
21	五	玉米飯 白米,玉米	蒲燒鯛×1 鯛魚-蒸	烤の蜜地瓜×1 蜜地瓜-烤	哈姆甘藍 培根,高麗-炒	蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔,丸片		5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
24	一	香 Q 白飯 白米	糖醋波蘿咕咾肉 鳳梨,甜椒,豬肉-燉	甜薯三色炒蛋 馬鈴薯,青豆,蛋-炒	紅絲長豆 胡蘿蔔,長豆-炒	蔬菜 海芽味噌湯 海芽,味噌		5.5	2.4	1.8	2.6	727
25	二	香蝦火腿炒飯 火腿,白米	★炸土魷魚×3 土魷魚-炸	豬肉餡餅×2 餡餅-蒸	竹米糕袖珍菇 結頭菜,竹米糕,袖珍菇-炒	有機蔬菜 雙針肉絲湯 金針菇,金針花,肉絲	水果	5.5	2.4	1.8	2.6	727

26	三	地瓜飯 地瓜.白米	京都扒肉排 肉排-滷	日式燕餃 綜合滷味 蘿蔔.豆干.燕餃-煮	海芽什錦 大白菜.海芽.筍-煮	蔬菜	酸辣湯 木耳.豆腐.蔬菜		5.5	2.2	1.7	2.6	709.5
27	四	香Q白飯 白米	海南沙嗲雞排 雞排-燒	麻油鮑菇 杏鮑菇.枸杞.蔬菜-燒	培根四喜燒 培根.青豆.蘿蔔.玉米-炒	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	710.5
28	五	三 三 八 放假一天 !!											