



# 上將中央餐廚

土城國小 103年4月

◎消費者服務專線：(02)2996-9305 e-mail: kh9305@gmail.com ◎地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎營養師: 張瑋琳(營養字第 006482 號) 方雅茹(營養字第 003372 號)  
◎99 年通過 HACCP 正式認證 ◎產品責任險: 明台 0855 第 02PDT00057 號

期	期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蛋類	豆類	魚類	肉類	其他	
1	二	雜糧飯 白米, 雜糧	★黃金 椒麻肉酥 豬肉-炸 每人 X4	咖哩焗鮮蔬 紅蘿蔔, 洋芋-煮	韭香天婦羅 韭花, 天婦羅-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋蔥	5.5	2.0	1.7	2.9	708
2	三	香 Q 白飯 白米	泰式檸檬雞 雞丁-炒	餃子肉煨白菜 白菜, 豬肉-煮	菇菇拌筍 鮮菇, 竹筍-炒	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
3	四	香菇肉燥 油飯 飯, 香菇	新疆 碳烤雞腿 雞腿, 孜然粉-烤 每人 X1	★轟炸 美式薯球 薯球-炸 每人 X6	芙蓉炒蛋 雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌, 蔬菜	5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
* ~ 兒童節放假一天 ~ *												
7	一	小米飯 白米, 小米	蒲燒鯛魚 鯛魚-蒸 每人 X1	茄紅滑蛋 番茄, 雞蛋-煮	彩蔬花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉	5.6	2.0	1.7	2.9	715
8	二	【蔬食日】 香 Q 白飯 白米	元氣特濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔, 竹筍-煮	照燒砂鍋油腐 蔬菜, 油腐-燒	雲耳大瓜 大瓜, 木耳-煮	有機 蔬菜	甜~綠豆 仙草露 綠豆, 仙草, 珍珠	5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
9	三	野菇青醬 義大利麵 菇類, 麵	★藍帶起司 炸豬排 豬排-炸 每人 X1	芋頭口味 鬆軟麻花捲 麻花捲-蒸 每人 X1	豆酥季豆 季豆, 豆酥-炒	蔬菜	昆布蔬菜湯 海芽, 高麗菜, 蛋	5.5	2.2	1.7	2.6	709.5
10	四	海苔 肉鬆飯 白米, 海苔肉鬆	派克香雞排 雞排-燒	鴿蛋瓜仔肉醬 絞肉, 鵝蛋, 脆瓜-煮	香魷小炒 芹菜, 魷魚, 豆干-炒	蔬菜	白菜木耳湯 白菜, 木耳	5.6	2.3	1.5	2.7	723.5
11	五	香 Q 白飯 白米	黑胡椒肉片 肉片, 洋蔥-煮	★鹽酥雞 新鮮雞肉-炸 每人 X3	蒜香甘藍 蒜, 高麗菜-炒	蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 蠔絲	5.5	2.2	1.8	2.6	712
14	一	香鬆飯 白米, 香鬆	醬爆三杯雞 雞肉, 九層塔-炒	日式魚卵熱狗 魚卵熱狗-煮 每人 X1	雙豆麵筋 土豆, 毛豆, 麵筋-燒	蔬菜	野菇排骨湯 菇類, 排骨	5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
15	二	焗烤 什錦炒飯 白米, 蔬菜	菲力香橙 蜜汁里肌 豬肉, 橙汁-燒 每人 X1	★炸~ 三角薯餅 三角薯餅-炸 每人 X3	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	有機 蔬菜	地瓜芋圓 冬瓜飲 芋圓, 地瓜, 冬瓜磚	5.5	2.0	1.7	2.9	708
16	三	芝麻飯 芝麻, 白米	墨西哥烤雞腿 雞腿-烤 每人 X1	泡菜凍腐 白菜, 豆腐-煮	板烤 豬肉餡餅 豬肉餡餅-烤 每人 X2	蔬菜	冬菜鴨湯 冬菜, 鴨肉	5.6	2.3	1.5	2.5	714.5
17	四	香 Q 白飯 白米	香草咖哩豬 豬肉, 洋芋, 香草-煮	鮮蔬三色 蘿蔔, 蔬菜, 玉米-炒	紅片高麗 胡蘿蔔, 高麗菜-炒	蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 蛋	5.6	2.1	1.8	2.6	711.5
18	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	★卡滋 脆皮炸雞腿 雞腿-炸 每人 X1	淡水魚丸 淡水魚丸-煮 每人 X2	開胃 毛豆肉醬 毛豆, 小干, 絞肉-燒	蔬菜	酸辣湯 木耳, 豆腐, 筍絲	5.7	2.5	1.5	2.8	750
21	一	香 Q 白飯 白米	BBQ 檸檬 豬肉條 豬肉條-烤 每人 X4	和風花枝揚 花枝揚-煮 每人 X2	烏蛋滷味 大全 蘿蔔, 豆干, 烏蛋, 海結-滷	蔬菜	冬瓜雞肉湯 冬瓜, 雞肉	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
22	二	味島 香鬆飯 白米, 香鬆	★唐揚 鹽酥雞 雞肉-炸 每人 X5	番茄莎莎肉醬 番茄, 絞肉, 洋蔥-煮	爆炒花椰 花椰菜, 蒜, 木耳-炒	有機 蔬菜	金菇竹筍湯 金菇, 竹筍	5.6	2.3	1.5	2.7	723.5
23	三	麥片飯 麥片, 白米	沙朗醬豬排 豬肉-燒 每人 X1	川味蟹絲 木耳, 蟹絲, 榨菜-炒	鐵板粉豆 粉豆, 肉末-炒	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥	5.8	2.0	1.7	2.4	706.5
24	四	芋香蒸飯 白米, 芋頭	馬來風味雞排 雞排-燒	★海苔搖搖 波浪脆薯 波浪薯條-炸 每人 X6	脆筍三絲 竹筍, 髮菜, 肉絲-燒	蔬菜	晶鑽紅豆 美白薏仁露 紅豆, 薏仁, 椰果	5.7	2.1	1.6	2.6	713.5
25	五	香 Q 白飯 白米	義式旋風~ 烤醬豬排 豬肉-燒 每人 X1	鐵板豆腐 油腐, 木耳-煮	鮑菇彩燴 大瓜, 鮑魚菇, 彩椒-炒	蔬菜	關東煮 玉米段, 蘿蔔	5.5	2.0	1.7	2.9	708
28	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	★香酥 卡拉雞排 雞腿排-炸 每人 X1	客家菜脯炒蛋 菜脯, 蔥, 雞蛋-炒	蝦醬粉絲 冬粉, 高麗菜, 蝦醬-炒	蔬菜	港式肉骨茶 肉骨茶包, 蔬菜, 排骨	5.6	2.1	1.5	2.9	717.5
29	二	香 Q 白飯 白米	壽喜燒豚肉 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	黃金魚蛋燒 蘿蔔, 魚蛋, 豆干-燒	白菜滷 白菜, 香菇-滷	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 小魚	5.5	2.0	1.7	2.9	708
30	三	燕麥飯 白米, 燕麥	夏威夷炒雞球 雞肉, 鳳梨, 紅蘿蔔-炒	窯烤蜜地瓜 地瓜-烤 每人 X1	酸甜豆干 紅椒, 豆干, 肉絲-炒	蔬菜	裙帶蛋花湯 海芽, 蛋	5.6	2.3	1.5	2.7	723.5

年級	用餐日期	用餐天數	金額
一、二	4/1.8.15.22.29 【實驗課程: 4/3.10.17.24】	5 【4】	225 180
三、四	4/1.3.7.8.10.14.15.17.21.22.24.28.29 【實驗課程: 4/2.9.16.23.30】	13 【5】	585 225
五、六	4/1.2.3.7.8.9.10.14.15.16.17.21.22.23.24.28.29.30 【實驗課程: 4/11.18.25】	18 【3】	810 135

