

百原食品

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉



及人(或)心

108.10.29~11.11 菜單

3303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜二	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬	油	水	基
10/29	二 護眼玉米飯	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚 烤</small>	泰式酸辣翅腿 <small>翅小腿 阿</small>	家常豆腐 <small>豆腐 蔬菜 煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜 豬肉</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893
10/30	三 香Q白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉 糖醋 煮</small>	腐皮白菜 <small>大白菜 腐皮 煮</small>	香煎花枝排 <small>花枝排 煎</small>	青菜	關東煮湯 <small>豆腐 蘿蔔</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
10/31	四 香Q白飯	京醬肉絲 <small>肉絲 蔬菜 炒</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒 雞肉 煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 蛋 炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜 蛋</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
11/1	五 香Q白飯	卡茲脆皮雞腿排 <small>雞腿排 炸</small>	韓式豬肉泡 <small>年糕 蔬菜 豬肉 煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐 蔬菜 煮</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇 雞肉</small>		5.0	2.5	1.7	2.6		697
11/4	一 雞肉飯	醃醃紅燒豬肉 <small>豬肉 蔬菜 滷</small>	BBQ檸檬烤翅 <small>雞翅 烤</small>	蝦皮胡瓜 <small>蝦皮 胡瓜 煮</small>	青菜	黃豆芽肉絲 <small>黃豆芽 肉絲</small>		5.0	2.8	1.5	2.5		710
11/5	二 香Q白飯	芝麻照燒雞腿 <small>雞腿 芝麻 煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 蛋 炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔 豆腐 丸類 煮</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜 排骨</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
11/6	三 香Q白飯	椒鹽海苔雞柳*4 <small>雞柳 椒鹽海苔 煎</small>	肉燥滷蛋 <small>絞肉 滷蛋 滷</small>	西芹洋芋 <small>西芹 馬鈴薯 煮</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 蛋</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		893
11/7	四 芝麻香鬆胚芽飯	紐澳良腿排 <small>無骨雞腿排 煎</small>	陽光玉米 <small>玉米 紅蘿蔔 青豆仁 煮</small>	涼拌海帶絲 <small>海帶絲 紅蘿蔔 炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜 肉片</small>	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769
11/8	五 白飯	燒烤雞翅 <small>雞翅 烤</small>	咖哩丸子 <small>馬鈴薯 丸子 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐 絞肉 燒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米 蛋 奶粉</small>		5.1	2.5	1.8	2.5		888
11/11	一 紫米飯	橙汁燒排骨 <small>排骨 橙汁 滷</small>	菜圃烘蛋 <small>菜圃 蛋 炒</small>	海結蝦球 <small>海帶結 蝦球 滷</small>	青菜	味噌油腐湯 <small>味噌 油豆腐</small>		5.0	2.5	1.7	3.0		715

10/29~11/11供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和

11/12~11/25供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和

一~三年級午餐建議攝取：全穀根莖類4.5份+豆魚肉蛋類2份+蔬菜類1.5份+油脂類2份+水果1份 熱量約670大卡

四~六年級午餐建議攝取：全穀根莖類5份+豆魚肉蛋類2份+蔬菜類2份+油脂類2.5份+水果1份 熱量約770大卡