

百原食品



及人國小

三四年級109.04.10~

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

109.04.23菜單
電話：29813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	總計 仟卡
4/10	五 香鬆飯	椰汁咖哩醬燒魚 魚肉 蔬菜 煮	府城蝦捲*2 蝦捲*2 煎	紅絲炒蛋 紅絲蛋炒	青菜	海節排骨湯 海帶節 玉米 排骨		5.1	2.5	1.8	2.5		888
4/13	一 香Q白飯	果香橙汁排骨 豬肉*4 橙汁 燒	南瓜雞肉煲 南瓜 雞肉 奶粉 燒	鐵板豆腐 三角油豆腐 木耳 豬肉 燒	青菜	豬肉羅宋湯 豬肉 蕃茄 蔬菜		5.0	2.5	1.7	3.0		715
4/14	二 胚芽飯	老四川京醬肉絲 豬肉 豆瓣醬 時蔬 炒	酸辣魚丁 魚肉 酸辣醬 拌	白菜腐皮 大白菜 腐皮 煮	青菜	枸杞冬瓜排骨湯 枸杞 冬瓜 豬肉	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
4/15	三 香Q白飯	BBQ烤雞翅 雞翅 烤	德式香腸 德式香腸 煮	香麻甜不辣 甜不辣 蔬菜 煮	青菜	法式鄉村濃湯 蔬菜 馬鈴薯 牛奶 蛋		5.0	2.5	1.7	2.5		693
4/16	四 香Q白飯	卡拉雞腿堡 卡拉雞腿堡 煎	滑蛋親子丼 蛋 雞肉 洋蔥 煮	培根甘藍菜 培根 高麗菜 炒	有機蔬菜	高鈣小魚味噌湯 小魚 豆腐 味噌	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
4/17	五 地瓜飯	照燒雞肉 雞肉 醬油 燒	蝦仁蒸蛋 蝦仁 蛋 玉米	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 煮	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜 蛋		5.1	2.5	1.7	2.5		700
4/20	一 香Q白飯	日式咖哩豚肉 洋蔥 豬肉 煮	腰果雞球*4 雞肉 腰果 燒	肉絲乾片 豬肉絲 豆干片 燒	青菜	鮮筍雞湯 筍 雞肉		5.0	2.5	1.7	2.5		693
4/21	二 健腦小米飯	蔥爆豬肉 豬肉 蔥 蒜 蔬菜 炒	香酥炸雞腿 雞腿 炸	黃瓜燒魚卵 大黃瓜 魚卵 燒	青菜	金針肉絲湯 金針 肉絲	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760
4/22	三 香Q白飯	蜜汁翅雞腿 芝麻 翅雞腿 油	黃金玉米蛋 玉米 蛋 炒	紅彩花椰 青花菜 白花椰 蔬菜 煮	青菜	綜合魚丸湯 綜合魚丸 芹菜 蘿蔔		4.8	2.5	1.7	2.5		679
4/23	四 香Q白飯	壽喜燒豬肉 豬肉 洋蔥 燒	番茄炒蛋 番茄 蛋 炒	香菇菠菜 香菇 菠菜 炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	水果	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

3/25-4/9供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、一平、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和

2/24-3/9供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四忠、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和

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

二~六年級午餐建議攝取：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