

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

好吃...



及人(或)小
一二年級

108.11.26~12.9 菜

服務專線：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	蔬肉	油脂	水果	其他
11/26	健腦小米飯	法式燉烤雞腿 雞腿 烤	瓜仔肉燥 豬肉 碎瓜 煮	蕃茄炒蛋 蕃茄 蛋 炒	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893
11/27	香Q白飯	泰式翅小腿*3 翅小腿 拌	雙色花椰 白花椰 青花椰 煮	肉絲海龍 海龍肉絲 煮	青菜	海結排骨湯 海帶結 排骨		5.0	2.5	1.7	2.5		693
11/28	香Q白飯	家常台式滷肉 豬肉 蔥薑 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 炒	府城蝦捲 蝦捲 煎	有機蔬菜	冬瓜丸片湯 冬瓜 丸片	水果	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
11/29	香Q白飯	黃金雞排 雞排 煎	咖哩丸子 丸子 咖哩 煮	涼拌干絲 豆干絲 紅絲 煮	青菜	鄉村農湯 蔬菜 蛋		5.0	2.5	1.7	2.6		697
12/2	香Q白飯	蜜汁滷雞腿 雞腿 滷	肉燥滷蛋 豬肉 蛋 滷	培根高麗菜 高麗菜 培根 炒	青菜	柴魚味噌湯 豆腐 柴魚		5.0	2.8	1.5	2.5		710
12/3	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉 鮮蔬 煮	嫩烤雞腿排 無骨雞腿排 烤	關東煮 蘿蔔 豆腐 丸類 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
12/4	香Q白飯	蜜汁烤小腿 翅小腿 烤	芝麻四季豆 芝麻 四季豆 炒	洋芋肉絲 豬肉 馬鈴薯 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋		5.1	2.5	1.7	2.5		893
12/5	地瓜飯	壽喜燒豬肉 洋蔥 豬肉	鹹酥雞 雞肉 炸	涼拌海帶絲 海帶絲 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜 肉片	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769
12/6	香Q白飯	鐵板菲力雞排 菲力雞排 煎	咖哩豚肉 馬鈴薯 豬肉 煮	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 燒	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋		5.1	2.5	1.8	2.5		888
12/9	紫米飯	炙燒里肌肉條 豬肉 (烤) *5	蝦球海之味 海帶結 蝦球*2 滷	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	青菜	香菇雞湯 香菇 雞		5.0	2.5	1.7	3.0		715

11/26~12/9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

12/10~12/23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

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