

# 百原食品



及人(或)小  
三(1)年級

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

108.12.10~12.23

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	水	千卡
12/10	二 香Q白飯	薄皮嫩雞腿 雞腿 烤	小魚花生豆干 小魚 花生 豆干 煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 米血糕 三杯	青菜	酸辣湯 豬血 豆腐 蛋 蔬菜	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0		753
12/11	三 香Q白飯	芝麻唐揚雞 雞肉 拌	日式和風蒸蛋 蛋 香菇 蒸	蟹絲花椰 花椰菜 蟹絲 煮	青菜	味噌湯 味噌 豆腐		5.0	2.5	1.7	2.5			693
12/12	四 胚芽飯	爆漿雞肉捲 雞肉捲 煎	豬肉炒冬粉 豬肉 冬粉 炒	鮮瓜烏蛋 海龍 九層塔 煮	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔 貢丸	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0		767
12/13	五 白飯	古早味鐵路大排 豬排 炸	香麻甜不辣 甜不辣條 煮	番茄炒蛋 番茄 蛋 炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋		5.1	2.5	1.7	2.5			700
12/16	一 香Q白飯	京醬肉絲 豬肉 豆干片 時蔬 炒	塔香三杯雞 雞肉 九層塔 三杯	白菜腐皮 大白菜 腐皮 煮	青菜	枸杞冬瓜湯 枸杞 冬瓜		5.0	2.5	1.7	2.5			693
12/17	二 香Q白飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 煮	菜圃蔥花炒蛋 菜圃 蛋 蔥花 炒	培根高麗 培根 高麗菜 炒	青菜	紅棗燉雞湯 紅棗 雞肉	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0		760
12/18	三 香Q白飯	法式燉雞腿 雞腿 滷	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 煮	青豆蒸南瓜 南瓜 青豆仁 蒸	青菜	白菜粉絲湯 白菜 粉絲		4.8	2.5	1.7	2.5			679
12/19	四 香Q白飯	DHA蒲燒鯛魚 鯛魚 烤	打拋豬肉 豬肉 鮮蔬 炒	海帶豆干 海帶 豆乾 滷	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0		893
12/20	五 雜糧飯	卡拉雞腿堡 卡拉雞腿堡 煎	肉燥福州丸 豬肉 福州丸 滷	蝦皮胡瓜 蝦皮 胡瓜 炒	青菜	冬至湯圓 湯圓		7.0	2.5	1.7	2.5			833
12/23	一 香Q白飯	南瓜咖哩豚肉 南瓜 豬肉 煮	鐵板雞柳條 雞柳條*3 煎	肉絲乾片 豬肉絲 豆干片 燒	青菜	關東煮湯 羅伯 豆腐 丸子		7.0	2.5	1.7	2.5			833

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