

# 百原食品



及人國小  
五六年級

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

108.12.24~109.1.7 菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

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   | 油   | 水   | 千卡  |
|-------|-------|-------------------|---------------------|-----------------------|------|------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12/24 | 健腦小米飯 | 花雕滷雞腿<br>雞腿 烤     | 開味肉燥<br>豬肉 時蔬 煮     | 木須炒蛋<br>木須 蛋 炒        | 青菜   | 黃瓜雞湯<br>黃瓜 雞肉    | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 893 |
| 12/25 | 擔仔肉燥麵 | 泰式翅小腿*3<br>翅小 腿 拌 | 糖醋魚<br>魚 蔬菜         | 雙色花椰<br>白花椰 青花椰 煮     | 青菜   | 海結排骨湯<br>海帶結 排骨  |    | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 |     | 693 |
| 12/26 | 香Q白飯  | 家常台式滷肉<br>豬肉 蔥薑 滷 | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥 蛋 炒      | 府城蝦捲<br>蝦捲 煎          | 有機蔬菜 | 冬瓜丸片湯<br>冬瓜 丸片   | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 1.0 | 757 |
| 12/27 | 香Q白飯  | 瓜仔雞丁<br>雞肉 花瓜 燒   | 砂鍋獅子頭<br>獅子頭 蔬菜 燒   | 涼拌干絲<br>豆干絲 紅絲 煮      | 青菜   | 鄉村農湯<br>蔬菜 蛋     |    | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 |     | 697 |
| 12/30 | 香Q白飯  | 迷迭香雞腿<br>香料 雞腿 烤  | 客家肉絲小炒<br>豬肉 蔬菜 炒   | 紅燒馬鈴薯<br>馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 燒 | 青菜   | 味噌湯<br>豆腐 味噌 海帶芽 |    | 5.0 | 2.8 | 1.5 | 2.5 |     | 710 |
| 12/31 | 香Q白飯  | 糖醋雞肉<br>雞肉 蔬菜 煮   | 海苔花枝丸<br>花枝丸*2 煎    | 菜圃炒蛋<br>菜圃 蛋 炒        | 青菜   | 肉骨茶湯<br>羅伯 豆腐 豬肉 | 水果 | 5.0 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 770 |
| 1/2   | 香Q白飯  | 銷魂紅燒扣肉<br>豬肉 蔬菜 滷 | 鐵板雞柳條<br>雞柳條*2 煎    | 豬肉砂鍋白<br>豬肉 大白菜 煮     | 有機蔬菜 | 麻油雞湯<br>雞肉 麻油    | 水果 | 5.1 | 2.5 | 1.7 | 2.5 |     | 893 |
| 1/3   | 燕麥飯   | 和風壽喜燒<br>雞肉 洋蔥 燒  | 肉燥滷蛋<br>豬肉 蛋 滷      | 香麻甜不辣<br>甜不辣 主        | 青菜   | 肉絲米粉湯<br>肉絲 米粉   |    | 5.2 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 769 |
| 1/6   | 香Q白飯  | 糖醋咕佬肉<br>豬肉 鮮蔬 煮  | 鐵板雞丁<br>雞肉 蔬菜 炒     | 培根高麗菜<br>高麗菜 培根 炒     | 青菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 蛋    |    | 5.1 | 2.5 | 1.8 | 2.5 |     | 888 |
| 1/7   | 肉鬆飯   | 醬燒雞腿<br>雞腿 煮      | 韓式豬肉年<br>豬肉 年糕 蔬菜 煮 | 關東煮<br>蘿蔔 豆腐 丸類 煮     | 青菜   | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜 排骨   | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 3.0 |     | 715 |

12/24~1/7供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、五和、五平、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和

1/8~1/20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

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