

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

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

電話：02-2813303 傳真：29813732 108.12.24~109.1.7菜單

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菓	油脂	水果	牛乳
12/24	健腦小米飯	花雕滷雞腿 雞腿 烤	開味肉燥 豬肉 時蔬 煮	木須炒蛋 木須 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
12/25	擔仔肉燥麵	泰式翅小腿*3 翅小腿 拌	糖醋魚 魚 蔬菜	雙色花椰 白花椰 青花椰 煮	青菜	海結排骨湯 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 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
12/27	香Q白飯	瓜仔雞丁 雞肉 花瓜 燒	砂鍋獅子頭 獅子頭 蔬菜 燒	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
12/30	香Q白飯	迷迭香雞腿 香料 雞腿 烤	客家肉絲小炒 豬肉 蔬菜 炒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 燒	青菜	味噌湯 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 雞肉 蔬菜 煮	海苔花枝丸 花枝丸*2 煎	菜圃炒蛋 菜圃 蛋 炒	青菜	肉骨茶湯 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 豬肉 蔬菜 滷	鐵板雞柳條 雞柳條*2 煎	豬肉砂鍋白 豬肉 大白菜 煮	有機蔬菜	麻油雞湯 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 雞肉 洋蔥 燒	肉燥滷蛋 豬肉 蛋 滷	香麻甜不辣 甜不辣 主	青菜	肉絲米粉湯 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 豬肉 鮮蔬 煮	鐵板雞丁 雞肉 蔬菜 炒	培根高麗菜 高麗菜 培根 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋		5.1	2.5	1.8	2.5		888
1/7	肉鬆飯	醬燒雞腿 雞腿 煮	韓式豬肉年 豬肉 年糕 蔬菜 煮	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	2.5	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