

# 百原食品

好吃...



## 小國及人皮

一二年級

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

109.1.8~109.1.20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：2813303 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	其他	卡
1/8	三 香Q白飯	蜜汁烤小腿 翅小腿 烤	義式番茄燉魚 番茄魚 香料燉	洋芋肉絲 豬肉 馬鈴薯 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋		5.0	2.5	1.7	2.5	1.0		753
1/9	四 地瓜飯	壽喜燒豬肉 洋蔥 豬肉	和風醬燒雞腿排 雞腿排 合峰醬 燒	涼拌干絲 豆干絲 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜 肉片	水果	5.0	2.5	1.7	2.5			693
1/10	五 香鬆飯	咖哩豚肉 馬鈴薯 豬肉 煮	黃瓜貢丸 黃瓜 丸類 煮	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 燒	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋		5.2	2.5	1.7	2.5	1.0		767
1/13	一 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	蘿蔔丸子湯 羅伯 丸子		5.1	2.5	1.7	2.5			700
1/14	二 香Q白飯	薄皮嫩雞腿 大雞腿 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			693
1/15	三 香Q白飯	芝麻唐揚雞 雞肉 拌	瓜仔肉燥 豬肉 瓜仔 煮	蟹絲花椰 花椰菜 蟹絲 煮	青菜	味噌湯 味噌 豆腐 海帶芽		5.1	2.5	1.7	2.5	1.0		760
1/16	四 地瓜飯	塔香三杯雞 雞肉 九層塔	紅絲炒蛋 紅絲 蛋 炒	豬肉寬粉 豬肉 寬粉 炒	有機蔬菜	大頭菜雞湯 雞肉 大頭菜	水果	4.8	2.5	1.7	2.5			679
1/17	五 香Q白飯	海結燒肉 海帶結 豬肉 燒	南瓜雞肉煲 南瓜 雞肉 燒	蒜香四季 四季豆 蒜 炒	青菜	金針肉絲湯 金針 肉絲		7.0	2.5	1.7	2.5	1.0		893
1/20	一 香Q白飯	黑胡椒豬柳 洋蔥 豬肉 煮	蒸蛋 蛋 蒸	鐵板豆腐 豆腐 蔬菜 炒	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹 筍 蛋		7.0	2.5	1.7	2.5			833

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