

百原食品

好吃...



及人國小

109.02.25~03.10

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

三、四年級菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

訂座電話：02-813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋	豆魚	蔬	油	水	其他
2/25	香Q白飯	糖醋雞肉 雞肉 蔬菜 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 炒	脆炒高麗 高麗 紅蘿蔔 炒	青菜	鄉村濃湯 蔬菜 蛋	5.0	2.5	1.7	3.0		715
2/26	雜糧飯	橙汁燒魚 魚 肉 成 汁	玉米蒸蛋 玉米 蛋 蒸	蝦皮胡瓜 蝦皮 胡瓜 炒	青菜	肉骨茶湯 羅伯 豆腐 豬肉	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
2/27	香Q白飯	蔥燒雞腿排 雞腿 排 蔥 蒜 煮	肉燥福州丸 豬肉 福州丸 滷	乾扁長豆 長豆 豬肉 主	有機蔬菜	關東煮湯 羅伯 豆腐 丸子	5.0	2.5	1.7	2.5		693
3/2	香Q白飯	醃醃鴿蛋燒肉 豬肉 烏蛋 蘿蔔 蔥	鐵板菲力雞 菲力雞 排 煎	韓式豬肉煲 豬肉 高麗菜 豆腐 冬粉	青菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜 豆腐	5.0	2.5	1.7	2.6		697
3/3	紫米飯	炙燒里肌肉條 豬肉 (烤) *7	魚餃滷味 魚餃*2 海帶 丸類 滷	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	5.0	2.5	1.7	2.6		697
3/4	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	5.0	2.8	1.5	2.5		710
3/5	香Q白飯	芝麻唐揚雞 雞肉*4 芝麻 拌	泰式打拋豬肉 豬肉 豆干 九層塔 蔬菜 炒	蟹絲花椰 花椰菜 蟹絲 煮	有機蔬菜	黃瓜丸子雞 大黃瓜 丸子 雞肉	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
3/6	地瓜飯	古早味排骨 豬肉 燒	南洋風味雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 燒	紅絲炒蛋 紅絲 蛋 炒	青菜	海節排骨湯 海帶節 玉米 排骨	5.1	2.5	1.7	2.5		893
3/9	香Q白飯	照燒雞肉 雞肉 醬油 燒	府城蝦捲*2 蝦捲*2 煎	蒜香四季 四季豆 蒜 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
3/10	香Q白飯	老四川京醬肉絲 豬肉 豆瓣醬 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	枸杞冬瓜排骨 溫 枸杞 冬瓜 豬肉	5.2	2.5	1.8	2.5		709

2/25-3/10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

3/11-3/24供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和

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