

百原食品

好吃...



及人國小

109.09.14~109.09.25 一、二

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

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

02-27813303 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	總計千卡
一	香Q白飯	鐵板菲力雞排 <small>菲力雞排 煎</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒 豬肉 紅蘿蔔 炒</small>	菜圃炒蛋 <small>菜圃 蛋 炒</small>	青菜	薑絲紫菜肉絲湯 <small>薑絲 紫菜 肉絲</small>		5.1	2.5	1.8	2.5		888
二	紫米飯	佛特蒙咖哩豚肉 <small>豬肉 奶粉 煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄 蛋 炒</small>	香麻天婦羅 <small>甜不辣 蔬菜 煮</small>	青菜	筍片雞湯 <small>筍片 雞</small>	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0	775
三	香Q白飯	碳烤雞腿 <small>雞腿 烤</small>	古早味茶香滷蛋 <small>蛋 滷</small>	哨子豆腐 <small>豬肉 豆腐 蔬菜 煮</small>	青菜	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔 排骨</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
四	香Q白飯	壽喜燒豬肉 <small>豬肉 洋蔥 煮</small>	茄汁魚丁 <small>魚丁 茄汁</small>	西芹乾片 <small>豆乾片 西芹 炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
五	香Q白飯	日式唐揚雞 <small>唐揚雞丁*4 炸</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭 燒</small>	芝麻四季豆 <small>芝麻 四季豆 炒</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲 肉絲</small>		5.2	2.5	1.7	2.5		707
一	香Q白飯	果香糖醋排骨 <small>豬肉 糖醋醬 拌</small>	陽光蔬菜 <small>玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 炒</small>	花生海結 <small>海帶節 花生 燒</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌 豆腐 海帶芽</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		700
二	五穀飯	泰式翅小腿*3 <small>翅小腿 泰式醬 拌</small>	木須炒蛋 <small>木耳絲 蛋 蔥 炒</small>	白菜粉絲煲 <small>大白菜 粉絲 煮</small>	青菜	冬瓜丸子湯 <small>冬瓜 丸子</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
三	香Q白飯	檸檬雞翅 <small>雞翅 煮</small>	起司豬肉年糕 <small>年糕 起司 豬肉 蔬菜</small>	蝦皮胡瓜 <small>蝦皮 胡瓜 炒</small>	青菜	黃豆芽肉絲湯 <small>黃豆芽 肉絲</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		700
四	胚芽飯	熱炒鹹豬肉 <small>鹹豬肉 豬菜 炒</small>	魚板蒸蛋 <small>魚板 蛋 蒸</small>	涼拌干絲 <small>豆干絲 紅蘿蔔 煮</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍 排骨</small>	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1.0	739
五	香Q白飯	古早味滷雞腿 <small>雞腿 滷</small>	泰式咖哩魚 <small>魚肉 蔬菜 燒</small>	竹崙滷肉 <small>竹崙 豬肉 豆干 滷</small>	青菜	紫菜脆丸湯 <small>紫菜 脆丸</small>		7.0	2.5	1.7	2.5		833

8/31-9/11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

9/14-9/25供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和、二平

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