

百原食品



及人國小

109.10.28~11.10

一、二年

百原天天超值選！菜單食材全面採用非基因改造食品，敬請安心食用。

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

7813303 傳真：29813732

級菜單

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	營養卡
10/28	香Q白飯	嫩煎菲力雞 菲力雞煎	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜燒	家常豆腐 豆腐蔬菜煮	青菜	香菇雞湯 香菇雞肉		5.0	2.5	1.7	2.5		693
10/29	蕎麥飯	京醬肉絲 肉絲蔬菜炒	佛特蒙咖哩雞 雞肉蔬菜咖哩煮	蔥花炒蛋 蔥蛋碎圓炒	有機青菜	番茄豆腐湯 番茄豆腐	水果	5.0	2.5	1.7	2.5		693
10/30	香Q白飯	BBQ雞腿 雞腿烤	玉米肉茸 玉米粒豬肉煮	關東煮 蘿蔔豆腐	青菜	南瓜濃湯 南瓜蛋蔬菜		5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
11/2	香Q白飯	南洋咖哩豬 豬肉馬鈴薯洋蔥煮	BBQ烤翅 雞翅烤	蝦皮胡瓜 蝦皮胡瓜煮	青菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽肉絲		5.0	2.5	1.7	2.6		697
11/3	燕麥飯	芝麻照燒雞腿 雞腿芝麻煮	洋蔥炒蛋 洋蔥蛋炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉燒	青菜	柴魚味噌湯 柴魚味噌海芽	水果	5.0	2.5	1.7	2.6		697
11/4	香Q白飯	藍帶起司豬排 豬排煎	黃瓜魚丸 黃瓜魚丸燒	蒜香高麗 蒜高麗菜炒	青菜	巧達濃湯 洋芋蔬菜蛋		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
11/5	香Q白飯	紐澳良腿排 無骨雞腿排煎	蕃茄炒蛋 蕃茄蛋炒	涼拌海帶絲 海帶絲紅蘿蔔炒	有機青菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	水果	5.0	2.8	1.5	2.5		710
11/6	小米飯	茄汁雞丁 雞肉蔬菜燒	醬燒魚肉 魚肉洋蔥豆腐燒	芋香白菜 芋頭白菜鮮蔬主	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜蛋		5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
11/9	香Q白飯	和風燒肉 豬肉洋蔥芝麻燒	蝦仁蒸蛋 蝦仁蛋蒸	田園蔬菜 玉米粒紅蘿蔔	青菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽肉絲		5.1	2.5	1.7	2.5		893
11/10	紫米飯	嫩煎菲力雞排 無骨菲力雞排煎	蔥花炒蛋 蔥蛋碎圓炒	螞蟻上樹 豬肉冬粉炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽蛋	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769

10/28~11/10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

11/11~11/24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

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