

百原食品



及人國小

109.12.9~12.22

菜單食材採用非基因改造食品及國產肉品，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

一、二年級菜單

013303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜二	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	每份卡
12/9	三 紫米飯	紅燒雞肉 雞肉 蘿蔔 煮	蔥花炒蛋 蛋 蔥花 碎圓 炒	螞蟻上樹 豬肉 冬粉 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽 蛋		5.1	2.5	1.8	2.5		888
12/10	四 白飯	法式燉嫩雞腿 雞腿 煮	烏蛋拼盤 烏蛋 海帶 豆乾 滷	木須花椰 木須 花椰 炒	有機青菜	白菜粉絲湯 白菜 粉絲	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0	775
12/11	五 地瓜飯	糖醋雞丁 雞肉 蔬菜 燒	咖哩洋芋 起司 洋芋 蔬菜 烤	鮮瓜什錦 時瓜 玉筍 蔬菜 煮	青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔 貢丸		5.0	2.5	1.7	2.5		693
12/14	一 肉鬆飯	玉米雞丁 玉米 雞肉 煮	回鍋肉片 豬肉 豆乾 蔬菜 炒	香麻甜不辣 甜不辣 條 煮	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		5.0	2.5	1.7	2.5		693
12/15	二 白飯	淬釀梅干燒肉 豬肉 梅干菜 燒	宮保雞丁 雞肉 蒜花生 炒	涼拌干絲 豆干絲 紅絲 煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌 豆腐	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
12/16	三 白飯	沙沙醬雞肉 洋蔥 蕃茄 雞肉 拌	肉絲洋芋 西芹 洋芋 豬肉 煮	蝦皮胡瓜 蝦皮 胡瓜 煮	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋 蔬菜		5.1	2.5	1.7	2.5		700
12/17	四 白飯	三杯小雞腿 翅小雞 九層塔 燒	小魚花生豆干 小魚 花生 豆干 煮	芝麻四季 芝麻 四季豆 炒	有機青菜	白玉雞湯 白玉 雞肉	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
12/18	五 雜糧飯	鹹水雞 雞肉 蔬菜 煮	咖哩肉醬 馬鈴薯 豬肉 洋蔥 燒	韓式豆腐煲 豆腐 豬肉 蔬菜 煮	青菜	吻仔魚紫菜湯 吻仔魚 紫菜		5.1	2.5	1.7	2.5		700
12/21	一 白飯	糖醋魚 魚肉 蔬菜 燒	起司焗雞肉 雞肉 起司 烤	紅蔘炒蛋 紅絲 蛋 炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜 肉絲		4.8	2.5	1.7	2.5		679
12/22	二 胚芽飯	蠔油雞丁 雞肉 蔬菜 煮	瓜子肉燥 豬肉 碎瓜 煮	枸杞冬瓜 枸杞 冬瓜 燒	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉	水果	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

11/25~12/8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

12/9~12/22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