

百原食品



本店使用豬肉

原產地

臺灣

110.02.22~110.03.08

一二年級菜單

及人國小

菜單食材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

服務專線：29813303 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	卡路里
-	胚芽飯	起司咖哩肉 <small>起司 豬肉 煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋 蒸</small>	香麻甜條 <small>甜不辣條 芹菜 炒</small>	青菜	鮮竹筍湯 <small>竹筍</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
二	香Q白飯	蜜汁雞肉 <small>雞肉 煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米 豬肉 炒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔 蛋 炒</small>	青菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜 豆腐</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5		693
三	白飯	醬燒雞腿 <small>雞腿 蔥薑 滷</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉絲 豆乾片 蔥 炒</small>	海帶滷蛋 <small>海帶 蛋 滷</small>	青菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜 肉片</small>		5.0	2.5	1.7	2.6		697
四	香Q白飯	親子豬肉丼 <small>豬肉 洋蔥 燒</small>	吮指雞翅 <small>雞翅 滷</small>	番茄炒蛋 <small>蕃茄 蛋 炒</small>	有機青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 蛋</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.6		697
五	香Q白飯	匈牙利燒雞 <small>雞肉 蔬菜 燒</small>	打拋豬肉 <small>豬肉 豆干 煮</small>	蝦皮蒲瓜 <small>蝦皮 蒲瓜 炒</small>	青菜	蘿蔔丸片湯 <small>蘿蔔 丸片</small>		5.0	2.5	1.7	2.6		697
二	白飯	嫩香豬排 <small>豬排 煮</small>	咖哩雞丁 <small>雞肉 洋蔥 煮</small>	涼拌海帶絲 <small>海帶絲 紅蘿蔔 芹菜 炒</small>	青菜	金針肉絲湯 <small>金針 豬肉</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
三	白飯	香滷雞腿 <small>雞腿 滷</small>	洋芋三丁 <small>馬鈴薯 蔬菜 烤</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜 蒜 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米 蛋</small>		5.0	2.8	1.5	2.5		710
四	白飯	梅干燒肉 <small>梅干菜 豬肉 燒</small>	番茄炒蛋 <small>蕃茄 蛋 炒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐 蔬菜 燒</small>	有機青菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜 雞肉</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5		893
五	五穀飯	韓式春雞 <small>雞肉 年糕 蔬菜 煮</small>	什錦燴黃瓜 <small>大黃瓜 木耳 肉片 煮</small>	蔥花炒蛋 <small>蔥花 蛋 碎圓 炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽 蛋</small>		5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769
-	白飯	檸檬雞翅 <small>雞翅 煮</small>	開味肉燥 <small>豬肉 紅蘿蔔 碎瓜 煮</small>	鴿蛋滷海帶 <small>鳥蛋 海帶 滷</small>	青菜	蔬菜濃湯 <small>蔬菜 蛋</small>		5.1	2.5	1.8	2.5		888

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