

百原食品

好吃...



及人國小

109.03.11~03.24

五六年

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

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：02-2813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜二	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	點數 任卡
3/1 1	香Q白飯	BBQ烤雞翅 雞翅 烤	糖醋排骨 豬肉 糖醋醬 拌	茶碗蒸 蛋 蒸	青菜	法式鄉村濃湯 蔬菜 馬鈴薯 牛奶 蛋	5.1	2.5	1.8	2.5		888
3/1 2	香Q白飯	卡拉雞腿堡 卡拉雞腿堡 煎	滑蛋親子丼 蛋 雞肉 洋葱 煮	培根甘藍菜 培根 高麗菜 炒	有機蔬菜	高鈣小魚味噌湯 小魚 豆腐 味噌	5.0	2.5	1.7	3.0		715
3/1 3	肉鬆飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚 烤	香麻甜不辣 甜不辣 蔬菜 炒	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 煮	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜 蛋	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
3/1 6	香Q白飯	日式咖哩豚肉 洋葱 豬肉 煮	腰果雞球 雞肉 腰果 燒	肉絲乾片 豬肉絲 豆干片 燒	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔 雞肉	5.0	2.5	1.7	2.5		693
3/1 7	健腦小米飯	義式沙沙醬魚肉 魚肉 番茄 洋葱 香料 燒	蠔油雞腿 雞腿 魯	黃瓜燒肉片 大黃瓜 豬肉 燒	青菜	金針肉絲湯 金針 肉絲	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
3/1 8	香Q白飯	醬燒翅小腿 翅 小腿 拌	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	紅彩花椰 青花菜 白花椰 蔬菜 煮	青菜	綜合魚丸湯 綜合魚丸 芹菜 蘿蔔	5.1	2.5	1.7	2.5		700
3/1 9	香Q白飯	壽喜燒豬肉 豬肉 洋葱 燒	博士雞排 雞排 蔥 煎	番茄炒蛋 番茄 蛋 炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	5.0	2.5	1.7	2.5		693
3/2 0	麥片飯	紅燒雞肉 雞肉 蔬菜 燒	砂鍋獅子頭 獅子頭 蔬菜 燒	川味涼拌干絲 豆干絲 紅絲 煮	青菜	肉羹湯 肉羹 蛋 筍	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760
3/2 3	雞絲拌飯	黃金粟米雞丁 玉米 雞肉 蔬菜 燒	蛋蛋柳葉魚 柳葉魚 煎	肉絲洋芋 豬肉 馬鈴薯 蔬菜 煮	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐 蛋	4.8	2.5	1.7	2.5		679
3/2 4	雜糧飯	客家梅干燒肉 豬肉 梅干菜 蔬菜 燒	辣子雞肉 雞肉 蔥 蒜 薑 炒	腐皮高麗 高麗 紅蘿蔔 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

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