

百原食品



及人國小

一二年級109.03.25~

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

109.04.09 菜單
04-770-0700 · 9813303 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	油	水	水果	卡
3/25	香Q白飯	紐澳良去骨腿肉 紐澳良去骨腿肉 烤	海苔花枝丸*2 花枝丸*2 海苔煎	乾扁長豆 長豆 豬肉 煮	青菜	玉米火腿濃湯 玉米 蛋 紅蘿蔔 奶粉		5.0	2.5	1.7	2.5	1.0		893
3/26	香Q白飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 洋葱 燒	熱炒鹹豬肉 鹹豬肉 豆干 蒜 蔬菜 炒	蝦皮胡瓜 蝦皮 胡瓜 煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉	水果	5.0	2.5	1.7	2.5			693
3/27	糙米飯	蜜汁滷雞排 香雞排 滷	開胃肉燥 豬肉 碎瓜 紅蘿蔔 煮	沙茶魷魚羹 魷魚羹 筍 蛋 蔬菜 煮	青菜	日式味噌湯 味噌 豆腐 海帶芽 柴魚		5.0	2.5	1.7	2.6	1.0		757
3/30	香Q白飯	和風骰子豬 豬肉 蔬菜 燒	南瓜雞肉煲 南瓜 雞肉 奶粉 燒	鐵板豆腐 三角油豆腐 木耳 豬肉 燒	青菜	紫菜豆腐湯 紫菜 豆腐		5.0	2.5	1.7	2.6			697
3/31	芝麻香鬆飯	蜜汁翅雞腿*2 芝麻 翅雞腿*2 滷	蔥爆豬肉 豬肉 蔥 蒜 炒	田園玉米 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 煮	青菜	黃豆芽肉絲湯 黑糖 粉粿	水果	5.0	2.5	1.7	2.6			697
4/1	香Q白飯	鐵板黑胡椒豬肉 黑胡椒 豬肉 洋葱 煮	香烤雞翅 雞翅 烤	韭香銀芽 豆芽菜 韭菜 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		5.0	2.8	1.5	2.5			710
4/6	香Q白飯	醍醐鴿蛋燒肉 豬肉 鳥蛋 蘿蔔 嫩	韓式豬肉煲 豬肉 高麗菜 豆腐 冬粉	護眼枸杞冬瓜 枸杞 冬瓜 煮	青菜	肉絲米粉湯 肉絲 米粉 蔬菜		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0		770
4/7	五穀飯	炙燒里肌肉條 豬肉 (烤)	魚餃滷味 魚餃 海帶 九類 滷	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	5.1	2.5	1.7	2.5			893
4/8	香Q白飯	薄皮嫩雞腿 大雞腿 滷	小魚花生豆干 小魚 花生 豆干 煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 米血糕 三杯	青菜	酸辣湯 豬血 豆腐 蛋 蔬菜		5.1	2.5	1.7	2.5	1.0		893
4/9	香Q白飯	芝麻唐揚雞 雞肉*4 芝麻 拌	泰式打拋豬肉 豬肉 豆干 九層塔 蔬菜 炒	蟹絲花椰 花椰菜 蟹絲 煮	有機蔬菜	黃瓜丸子雞湯 大黃瓜 丸子 雞肉	水果	5.2	2.5	1.8	2.5			709

3/25-4/9供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、一平、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和

2/24-3/9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