

# 百原食品

好吃...



## 及人國小

五六年級09.04.24~

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

109.05.07菜單

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：02-813303 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  | 總卡  |
|------|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4/24 | 五 麥片飯  | 糖醋雞丁<br>雞肉 蔬菜 煮       | 砂鍋獅子頭<br>獅子頭 大白菜 紅絲燻  | 川味涼拌干絲<br>豆干絲 紅絲 煮    | 青菜   | 肉羹湯<br>肉羹 蛋 筍         | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 893 |
| 4/27 | 一 香Q白飯 | 黃金粟米雞丁<br>玉米 雞肉 蔬菜 燒  | 浦燒鯛魚<br>浦燒鯛魚 烤        | 豬肉馬鈴薯<br>豬肉 馬鈴薯 蔬菜 煮  | 青菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 蛋         | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.5 |     | 693 |
| 4/28 | 二 雜糧飯  | 客家梅干燒肉<br>豬肉 梅干菜 蔬菜 燒 | 辣子雞肉<br>雞肉 蔥 蒜 薑 炒    | 腐皮高麗<br>高麗 紅蘿蔔 炒      | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜 肉絲        | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 1.0 | 757 |
| 4/29 | 三 香Q白飯 | 紐澳良去骨腿肉<br>紐澳良去骨腿肉 烤  | 海苔花枝丸*2<br>花枝丸*2 海苔 煎 | 乾扁長豆<br>長豆 豬肉 煮       | 青菜   | 玉米火腿濃湯<br>玉米 蛋 紅蘿蔔 奶粉 | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 |     | 697 |
| 4/30 | 四 香Q白飯 | 蜜汁滷雞腿<br>雞腿 滷         | 開胃肉燥<br>豬肉 碎瓜 紅蘿蔔 煮   | 沙茶魷魚羹<br>魷魚 筍 蛋 蔬菜 煮  | 青菜   | 關東煮湯<br>蘿蔔 豆腐 丸子      | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 2.6 |     | 697 |
| 5/1  | 五 香Q白飯 | 鐵板嫩煎雞<br>燕窩雞胸肉 煎      | 火腿歐姆蛋<br>火腿 青豆仁 蛋 煎   | 金耳白菜<br>金針姑 大白菜 紅蘿蔔 煮 | 青菜   | 蘿蔔排骨九片湯<br>蘿蔔 九片 排骨   | 5.0 | 2.8 | 1.5 | 2.5 |     | 710 |
| 5/4  | 一 香Q白飯 | 客家梅干燒肉<br>豬肉 梅干菜 蔬菜 燒 | 糖醋雞米花<br>雞米花*4 蔬菜 糖醋  | 香腸炒甘藍<br>香腸 高麗菜 木耳 炒  | 青菜   | 番茄豆腐湯<br>番茄 豆腐        | 5.0 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 770 |
| 5/5  | 二 五穀飯  | 炙燒里肌肉條<br>豬肉(烤)*7     | 泡菜雞肉<br>泡菜 雞肉 燻       | 焦糖滷味<br>火鍋料 海帶 丸類 滷   | 青菜   | 海芽蛋花湯<br>海帶芽 蛋        | 5.1 | 2.5 | 1.7 | 2.5 |     | 893 |
| 5/6  | 三 香Q白飯 | 義式羅勒雞腿<br>義式香料 雞腿 烤   | 小魚花生豆干<br>小魚 花生 豆干 煮  | 蟹絲花椰<br>花椰菜 蟹絲 煮      | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豬血 豆腐 蛋 蔬菜     | 5.1 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 893 |
| 5/7  | 四 香Q白飯 | 爆漿雞肉捲<br>雞肉捲 燒        | 泰式打拋豬肉<br>豬肉 九層塔 蔬菜 炒 | 蝦香大瓜<br>蝦米 時瓜 煮       | 青菜   | 海節玉米排骨湯<br>海帶節 玉米 豬肉  | 5.2 | 2.5 | 1.8 | 2.5 |     | 709 |

4/24-5/7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

5/7-5/21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

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