

百原食品

好吃...



及人國小

一二年級109.05.8~

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

109.05.21菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

電話：02-7813303 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	合計 千卡
5/8	五 香鬆飯	藍帶起司豬排 藍帶起司豬 炸	咖哩醬燒魚蛋 蔬菜 魚蛋 煮	日式茶碗蒸 蛋 魚板絲 蒸	青菜	黃瓜丸子雞湯 黃瓜 丸子 雞肉	5.1	2.5	1.8	2.5		888
5/1	一 香Q白飯	果香橙汁排骨 豬肉*4 橙汁 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	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽 肉絲	5.0	2.5	1.7	3.0		715
5/1	二 胚芽飯	老四川京醬肉絲 豬肉 豆瓣醬 時蔬 炒	酸辣魚丁 魚肉 酸辣醬 拌	砂鍋白菜煲 大白菜 腐皮 煮	青菜	枸杞冬瓜排骨湯 枸杞 冬瓜 豬肉	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
5/1	三 香Q白飯	BBQ烤雞翅 雞翅 烤	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	乾扁長豆 長豆 豬肉 煮	有機蔬菜	法式鄉村濃湯 蔬菜 馬鈴薯 牛奶 蛋	5.0	2.5	1.7	2.5		693
5/1	四 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	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 蔬菜 炒	青菜	高鈣小魚味噌湯 小魚 豆腐 味噌	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
5/1	五 地瓜飯	鳳梨雞球 鳳梨 雞肉 煮	鵪鶉蛋滷肉 鵪鶉蛋 豬肉 滷	小瓜甜條 小黃瓜 甜不辣 條 煮	青菜	大頭菜雞湯 結頭菜 雞肉	5.1	2.5	1.7	2.5		700
5/1	一 香Q白飯	佛蒙特咖哩豚肉 洋葱 豬肉 煮	鹹水雞 雞肉 玉米 筍 米血 四季豆 煮	肉絲乾片 豬肉絲 豆干片 燒	青菜	薑絲海芽湯 薑絲 海帶芽	5.0	2.5	1.7	2.5		693
5/1	二 健腦小米飯	恩爆豬肉 豬肉 蔥 蒜 蔬菜 炒	芝麻蜜汁雞腿 雞腿 芝麻 燒	黃瓜燒魚卵 大黃瓜 魚卵 燒	青菜	金針肉絲湯 金針 肉絲	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760
5/2	三 香Q白飯	照燒醬棒雞腿*2 芝麻 翅雞腿*2 滷	醬爆豆腐 豆腐 青菜 豬肉 燒	紅彩花椰 青花菜 白花椰 蔬菜 煮	有機蔬菜	蠶絲南瓜濃湯 蠶絲 南瓜 蛋	4.8	2.5	1.7	2.5		679
5/2	四 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	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

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