

百原食品

好吃...



及人國小

三四年級109.05.22~

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

109.06.18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：29813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	營養卡
5/22	五 麥片飯	二杯雞丁 雞肉 九層塔 主	好滋味滷豬肉 豬肉 蔬菜 滷	川味涼拌干絲 豆干絲 紅絲 煮	青菜	白菜粉絲湯 白菜 粉絲 木耳	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893
5/25	一 香Q白飯	吮指脆皮雞腿 雞腿 蒜 煮	豬肉馬鈴薯 豬肉 馬鈴薯 蔬菜 煮	翡翠黃金粟米 玉米 青豆仁 蔬菜 燉	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	5.0	2.5	1.7	2.5		693
5/26	二 雜糧飯	蒜香餃子豬 豬肉*4 蒜 蔬菜 煮	加汁雞肉 雞肉 蔥 蒜 薑 炒	腐皮高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
5/27	三 香Q白飯	糖醋肉 里肌肉 洋蔥 蔬菜 煮	年糕白菜雞 年糕 白菜 雞肉 煮	蝦皮胡瓜 蝦皮 胡瓜 木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋 紅蘿蔔 奶粉	5.0	2.5	1.7	2.6		697
5/28	四 香Q白飯	椰香咖哩雞 雞肉 蔬菜 馬鈴薯 燒	開胃肉燥 豬肉 碎瓜 紅蘿蔔 煮	沙茶魷魚羹 魷魚羹 蛋 蔬菜 煮	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔 豆腐 丸子	5.0	2.5	1.7	2.6		697
5/29	五 青豆玉米飯	蛋蛋柳葉魚*2 柳葉魚 煎	雞肉總匯 雞肉 蔥 蒜 薑 炒	蔥化蛋 蔥 蛋 蔬菜 炒	青菜	味噌姑姑湯 金針菇 海帶芽 味噌	5.0	2.8	1.5	2.5		710
6/1	一 雞絲拌飯	匈牙利燉肉 豬肉 蕃茄 馬鈴薯 燉	肉絲汙子 豬肉 馬鈴薯 蔬菜 煮	枸杞絲瓜 絲瓜 枸杞 煮	青菜	冬瓜丸子湯 冬瓜 丸子	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
6/2	二 雜糧飯	香嫩豬排 豬排 煎	小魚花生豆干 小魚 花生 豆干 煮	腐皮高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲	5.1	2.5	1.7	2.5		893
6/3	三 香Q白飯	紐澳良去骨腿肉 紐澳良去骨腿肉 烤	青豆南瓜 青豆仁 南瓜 蒸	肉燥四季 豬肉 四季豆 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
6/4	四 香Q白飯	義式香草烤雞腿 雞排 烤	火腿炒蛋 火腿 青豆仁 蛋 炒	竹筍炒肉絲 木耳 鮮筍 紅蘿蔔 肉絲 炒	有機蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米 蛋 紅蘿蔔 奶粉	5.2	2.5	1.8	2.5		709

5/22-6/4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

6/5-6/18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