

百原食品

好吃...



及人國小

五六年級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：2813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬	油	水	營養卡
6/5	五 燕麥飯	鐵板黑胡椒豬肉 黑胡椒 豬肉 洋葱 煮	香烤雞翅 雞翅 烤	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 蔬菜 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	5.1	2.5	1.8	2.5		888
6/8	- 香Q白飯	醃醃鴿蛋燒肉 豬肉 馬蛋 蘿蔔 燉	鐵板菲力雞排 菲力雞排 煎	韓式豬肉煲 豬肉 高麗菜 豆腐 冬粉	青菜	玉米雞蛋湯 玉米 蛋	5.0	2.5	1.7	3.0		715
6/9	二 五穀飯	炙燒里肌肉條 豬肉(烤) *7	春川炒雞 白菜 雞肉 年糕 炒	蔥花蛋 蔥 柴 煎 蛋	青菜	海芽蛋花湯 海帶 芽 蛋	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
6/10	三 香Q白飯	薄皮嫩雞腿 大雞腿 燻	阿婆滷蛋 蛋 燻	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	5.0	2.5	1.7	2.5		693
6/11	四 香Q白飯	炸蛋蛋魚*2 柳葉魚 *2 炸	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	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
6/12	五 香鬆飯	南洋風味咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 洋葱 燒	日式蒸蛋 蛋 蒸	蝦皮浦瓜 蝦皮 蒲瓜 炒	青菜	海節排骨湯 海帶節 玉米 排骨	5.1	2.5	1.7	2.5		700
6/15	- 香Q白飯	果香橙汁排骨 豬肉*4 橙汁 燒	石燒雞肉 雞肉 蔬菜 燒	鐵板豆腐 三角油豆腐 木耳 豬肉 燒	青菜	白菜粉絲湯 白菜 粉絲 木耳	5.0	2.5	1.7	2.5		693
6/16	二 胚芽飯	板烤雞柳條 雞柳條*3 烤	京醬肉絲 豬肉 豆瓣醬 時蔬 炒	白菜腐皮 大白菜 腐皮 煮	青菜	枸杞冬瓜排骨湯 枸杞 冬瓜 豬肉	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	760
6/17	三 香Q白飯	BBQ烤雞翅 雞翅 烤	焦糖滷味 海帶 豆干 滷	清甜彩瓜 魚板絲 蒲瓜 木耳 絲 煮	青菜	法式鄉村濃湯 蔬菜 馬鈴薯 牛奶 蛋	4.8	2.5	1.7	2.5		679
6/18	四 香Q白飯	滑蛋親子丼 蛋 雞肉 洋葱 煮	海帶肉絲 海帶絲 豬肉 炒	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	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

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