

百原食品



及人國小

109.09.26~10.13

百原天天超值選！菜單食材全面採用非基因改造食品，敬請安心食用。

二、四年級菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

電話：8713303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	大卡
9/26	六 香Q白飯	炙燒里肌肉條 豬肉*5 燒	鹹水雞 雞肉 玉米筍 蔬菜 主	蒜香高麗菜 蒜 高麗菜 木耳 炒	青菜	法式鄉村濃 蔬菜蛋		5.0	2.5	1.7	2.5		693
9/28	一 香Q白飯	匈牙利燒豬 豬肉 時蔬 香料 燒	玉米雞茸 玉米 雞肉 煮	家常如意菜 黃豆芽 紅蘿蔔 木耳 炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋		5.0	2.5	1.7	2.5		693
9/29	二 意仁飯	茄汁雞丁 雞丁 拌	鳥蛋肉燥 鳥蛋 豬肉 燒	珍菇鮮瓜 杏鮑菇 先瓜 炒	青菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄 羅白 洋蔥	水果	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
9/30	三 香Q白飯	油蔥雞腿 雞腿 燒	小魚花生豆 小魚干 花生 豆干 燒	什錦蝦球 蝦球 刈薯 紅蘿蔔 燒	青菜	玉米排骨湯 玉米 排骨		5.0	2.5	1.7	2.6		697
10/5	一 香鬆飯	芝麻蒲燒雞 雞肉 芝麻 燒	玉米炒蛋 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蛋 炒	肉茸煨豆腐 豬肉 油豆腐 青豆仁 煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲		5.0	2.5	1.7	2.6		697
10/6	二 香Q白飯	醃醃鳥蛋滷肉 鳥蛋 豬肉 蔬菜	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 洋蔥	蒜香高麗 蒜 高麗菜 t13	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
10/7	三 麥片飯	脆皮烤雞腿 雞腿 烤	小魚花生干 小魚干 花生 豆干片 炒	螞蟻上樹 豬肉 冬粉 炒	青菜	黃瓜肉片湯 黃瓜 豬肉		5.0	2.8	1.5	2.5		710
10/8	四 香Q白飯	鹽燒豬排 豬排 煮	滑嫩蒸蛋 蛋 蒸	雙色花椰 青花菜 白花椰菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 蔬菜	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
10/12	一 香Q白飯	紐澳良雞腿 雞腿 煮	瓜子肉燥 絞肉 碎瓜 煮	鮮瓜魚卵卷 鮮瓜 魚卵卷 煮	青菜	白菜粉絲湯 白菜 粉絲		5.1	2.5	1.7	2.5		893
10/13	二 高纖地瓜飯	鳳梨糖醋雞 鳳梨 雞丁 蔬菜 煮	醬燒獅子頭 獅子頭 蔬菜 煮	醬爆干片肉 豆干片 豬肉 炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769

9/26~10/13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

10/14~10/27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

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