

百原食品

好吃...



及人國小

109.11.11~11.24

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。

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

二、四年級菜單
電話：29813303 傳真：29813332

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量
													仟卡
11/11	香Q白飯	果香糖醋排骨 豬肉糖醋拌	烏蛋拼盤 烏蛋海帶豆乾滷	木須花椰 木須花椰炒	青菜	白菜粉絲湯 白菜粉絲		5.1	2.5	1.8	2.5		888
11/12	地瓜飯	香菇燒雞腿肉 雞肉洋蔥菇類燒	起司咖哩魚 起司蔬菜魚肉烤	鮮瓜什錦 時瓜玉筍蔬菜煮	有機青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔貢丸	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0	775
11/13	白飯	蜜汁滷雞腿 雞肉滷	回鍋肉片 豬肉豆乾蔬菜炒	香麻甜不辣 甜不辣條煮	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄豆腐		5.0	2.5	1.7	2.5		693
11/16	香Q白飯	羅勒雞丁 雞肉豬血糕蔬菜九層塔煮	毛豆炒蛋 毛豆雞蛋洋蔥炒	豚肉白菜煲 豬肉大白菜粉絲煮	青菜	金針肉絲湯 金針黃豆芽肉絲		5.0	2.5	1.7	2.5		693
11/17	玉米飯	淬釀梅干燒肉 豬肉梅干菜燒	宮保雞丁 雞肉蒜花生炒	涼拌干絲 豆干絲紅絲煮	青菜	味噌蔬菜湯 味噌豆腐蔬菜	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
11/18	白飯	沙沙醬雞肉 洋蔥蕃茄雞肉拌	肉絲洋芋 西芹洋芋豬肉煮	芝麻四季 芝麻四季豆炒	青菜	玉米濃湯 玉米蛋蔬菜		5.1	2.5	1.7	2.5		700
11/19	香Q白飯	卡拉雞腿堡 卡拉雞腿堡煎	小魚花生豆 小魚花生豆干煮	鐵板銀芽 豆芽韭菜炒	有機青菜	白玉雞湯 白玉雞肉	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
11/20	雜糧飯	鹹水雞 雞肉蔬菜煮	咖哩肉醬 馬鈴薯豬肉洋蔥燒	韓式豆腐煲 豆腐豬肉蔬菜煮	青菜	叻仔魚紫菜湯 叻仔魚紫菜		5.1	2.5	1.7	2.5		700
11/23	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉洋蔥燒	紅蔘炒蛋 紅絲蛋炒	Cheese花椰 起司花椰烤	青菜	白菜粉絲湯 白菜粉絲		4.8	2.5	1.7	2.5		679
11/24	胚芽飯	法式燉烤雞腿 雞腿烤	瓜仔肉燥 豬肉碎瓜煮	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜燒	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜雞肉	水果	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

10/28~11/10供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和、二平

11/11~11/24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

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