

# 百原食品



本店使用豬肉  
原產地 臺灣

109.12.23~110.01.06  
三、四年級菜單

及人國小

菜單食材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

服務專線：29813303 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	卡
12/23	三 香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉 彩椒 煮	滷蛋豆干 蛋 豆干 滷	酸菜麵腸 酸菜 麵腸 炒	青菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽 肉絲		5.0	2.5	1.7	2.5		693
12/24	四 小米飯	家常台式滷肉 豬肉 蔥 薑 滷	蜜汁雞排 雞排 煮	香菇炒小白 香菇 小白菜 炒	有機青菜	冬瓜丸片湯 冬瓜 丸片	水果	5.0	2.5	1.7	2.5		693
12/25	五 香Q白飯	BBQ烤雞翅 雞翅 烤	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	白菜滷 大白菜 爆豬皮 煮	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋 蔬菜		5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
12/28	一 白飯	雞肉親子滑蛋 雞肉 洋蔥 蛋	排骨酥 排骨酥 炸	鐵板豆腐 豆腐 蔬菜 煮	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		5.0	2.5	1.7	2.6		697
12/29	二 白飯	紐澳良雞腿 雞腿 烤	茶香滷蛋 蛋 滷	菇菇鮮瓜 時菇 鮮瓜 紅蘿蔔 燒	青菜	沙茶肉羹 肉羹 紫菜 蛋 蔬菜	水果	5.0	2.5	1.7	2.6		697
12/30	三 白飯	咖哩骰子豬 豬肉 馬鈴薯 咖哩 燒	回鍋肉片 豬肉 豆干 時蔬 炒	菜圃炒蛋 菜圃 蛋 炒	青菜	番茄羅宋湯 番茄 蔬菜 豆腐		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
12/31	四 芝麻飯	佃煮雞丁 雞肉 羅博 煮	泡菜年糕 起司 泡菜 年糕 煮	雙色花椰 白花椰 青花椰 煮	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽 薑絲	水果	5.0	2.8	1.5	2.5		710
1/4	一 香Q白飯	香滷雞腿 雞腿 滷	乾片肉絲 豆乾片 豬肉 炒	洋芋三丁 馬鈴薯 玉米 清豆仁 炒	青菜	黃瓜肉片湯 黃瓜 肉片		5.1	2.5	1.7	2.5		893
1/5	二 胚芽飯	紐澳良腿排 紐奧良腿排 烤	海結燒肉 豬肉 海帶結 燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋 炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0	769
1/6	三 白飯	茄汁雞丁 雞肉 時蔬 煮	香菇蒸蛋 蛋 香菇 蒸	高麗蝦皮 高麗 蝦皮 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋 蔬菜		5.1	2.5	1.8	2.5		888

12/23~1/6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

1/7~1/20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