

百原食品

好吃...



及人國小

109.08.31~109.09.11五、六

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

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

02-2813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	總份數
一	香Q白飯	嫩汁滷雞腿 <small>雞腿 滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 蛋 炒</small>	醬爆豆腐 <small>豆腐 豬肉 燒</small>	青菜	枸杞冬瓜雞湯 <small>枸杞 冬瓜 雞肉</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
二	胚芽飯	淬釀梅干燒肉 <small>雞翅 烤</small>	府城蝦捲*2 <small>蝦捲 煎</small>	什錦脆瓜 <small>時瓜 豬肉 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 蛋</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
三	香Q白飯	BBQ烤雞翅 <small>雞翅 烤</small>	回鍋肉片 <small>豬肉 蔬菜 豆乾片 炒</small>	涼拌海帶 <small>海帶 蔬菜 煮</small>	青菜	蘿蔔丸片湯 <small>蘿蔔 丸片</small>		5.0	2.5	1.7	2.6		697
四	地瓜飯	卡啦雞腿堡 <small>卡啦雞腿堡 炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒 蛋 炒</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉 冬粉 炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐 味噌</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0	757
五	香Q白飯	和風馬鈴薯燉肉 <small>豬肉 馬鈴薯 燉</small>	咖哩黃金魚蛋 <small>咖哩 魚蛋 馬鈴薯 奶粉 煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐 薯菜 煮</small>	青菜	白菜粉絲湯 <small>白菜 粉絲</small>		5.0	2.5	1.7	2.6		697
一	肉鬆飯	羅勒雞肉 <small>雞肉 薑片 炒</small>	日式蒸蛋 <small>蛋 蒸</small>	乾片肉絲 <small>豆乾片 肉絲 炒</small>	青菜	金針肉絲湯 <small>金針 肉絲 紅絲</small>		5.0	2.8	1.5	2.5		710
二	燕麥飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚 蒸</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉 洋蔥 蔬菜 煮</small>	關東煮 <small>蘿蔔 黑輪 油豆腐 煮</small>	青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄 豆腐</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
三	香Q白飯	宮保雞丁 <small>雞肉 蒜花生 蒜 炒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅絲 蛋 炒</small>	莧菜吻仔魚 <small>莧菜 吻仔魚 炒</small>	青菜	海結排骨湯 <small>海帶節 排骨</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		893
四	香Q白飯	蜜汁滷雞腿 <small>雞腿 滷</small>	麻婆豆腐 <small>豬肉 豆腐 蔬菜 燒</small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜 蒜 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米 蛋 蔬菜</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
五	麥片飯	藍帶起司豬排 <small>起司豬排 煎</small>	咖哩雞丁 <small>雞肉 馬鈴薯 洋蔥 煮</small>	蝦皮高麗菜 <small>高麗菜 蝦皮 炒</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜 雞丁</small>		5.2	2.5	1.8	2.5		709

8/31-9/11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

9/14-9/25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

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