

# 百原食品



## 及人國小

109.10.14~10.27

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。

五、六年級菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

服務專線：24813303 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	蔬豆	油脂	水果	點心
10/14	香Q白飯	咖哩豬 <small>豬肉 馬鈴薯 洋蔥 煮</small>	蒲燒鯛魚排 <small>蒲燒鯛魚 烤</small>	蝦皮蒲瓜 <small>蝦皮 蒲瓜</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 蛋</small>		5.1	2.5	1.8	2.5		888
10/15	健康胚芽飯	蜜汁小雞腿*3 <small>翅小腿 煮</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉 洋蔥 煮</small>	香麻天婦羅 <small>甜不辣 煮</small>	有機青菜	和風蔬菜湯 <small>柴魚 白菜 豆腐</small>	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0	775
10/16	香Q白飯	香煎無骨嫩雞排 <small>雞排 煎</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 蛋 炒</small>	蔬菜豬肉煲 <small>豆腐 東粉 蔬菜 煮</small>	青菜	筍片雞湯 <small>筍片 雞肉</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
10/19	紫米飯	蜜燒雞肉 <small>雞肉 燒</small>	肉燥滷蛋 <small>豬肉 蛋 滷</small>	西芹馬鈴薯 <small>馬鈴薯 芹菜 炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔 排骨</small>		5.0	2.5	1.7	2.5		693
10/20	香Q白飯	叉燒里肌肉 <small>叉燒肉 烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄 蛋 炒</small>	蝦醬空心菜 <small>空心菜 蝦醬 炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>洋芋 蛋 蔬菜</small>	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
10/21	小米飯	美式嫩烤雞排 <small>雞排 烤</small>	咖哩魚肉 <small>魚肉 馬鈴薯 洋蔥 燒</small>	沙嗲燕餃 <small>豆干 燕餃 煮</small>	青菜	金針肉絲湯 <small>金針 黃豆芽 肉絲</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		700
10/22	香Q白飯	古早味滷雞腿 <small>雞腿 滷</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉 豆干 九層塔 煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜 韭菜 炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>味噌 豆腐 海帶芽</small>	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
10/23	香Q白飯	和風馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯 豬肉 燒</small>	青醬鮑菇雞 <small>雞肉 鮑菇 煮</small>	涼拌干絲 <small>豆干絲 蔬菜 煮</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米 蛋</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		700
10/26	玉米飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉 蔬菜 拌</small>	肉燥福州丸 <small>豬肉 福州丸 滷</small>	護眼枸杞冬 <small>枸杞 冬瓜 燒</small>	青菜	紫菜九片湯 <small>紫菜 九片</small>		4.8	2.5	1.7	2.5		679
10/27	香Q白飯	炸蛋柳葉魚*2 <small>柳葉魚 炸</small>	蘿勒雞肉 <small>雞肉 九層塔 煮</small>	腐皮白菜 <small>大白菜 腐皮 煮</small>	青菜	台式沙茶肉 <small>肉羹 羅博</small>	水果	7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893

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