

百原食品

好吃...



及人國小

109.11.25~

菜單食材採用非基因改造食品及國產肉品，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

109.12.22菜單 1813303 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	其他	總計
11/25	香Q白飯	蜜滷翅小腿 翅小腿滷	黑胡椒豬柳 洋蔥豬肉煮	蝦醬空心菜 蝦醬空心菜炒	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄蔬菜		5.0	2.5	1.7	2.5			693
11/26	香Q白飯	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
11/27	香Q白飯	炙燒里肌肉 里肌肉*6烤	佃煮雞丁 雞肉蘿蔔煮	花生海結 花生海帶結燒	青菜	關東煮湯 蘿蔔油豆腐		5.0	2.5	1.7	2.6	1.0		757
11/30	香Q白飯	雞肉親子滑蛋 雞肉洋蔥蛋	糖醋排骨 豬肉燒	鐵板豆腐 豆腐蔬菜煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲		5.0	2.5	1.7	2.6			697
12/1	白飯	日式蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚烤	佛特蒙咖哩豬 豬肉馬鈴薯洋蔥煮	日式關東煮 羅博油豆腐黑輪煮	青菜	玉米蛋花湯 玉米蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.6			697
12/2	燕麥飯	美式燒烤雞腿 雞腿烤	洋蔥炒蛋 洋蔥蛋炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉燒	青菜	柴魚味噌湯 柴魚味噌海芽		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0		770
12/3	白飯	檸檬雞翅 雞翅煮	韓式雜菜粉 冬粉蔬菜主	打拋豬肉 豬肉九層塔主	有機青菜	豆腐雞蛋湯 豆腐高麗菜蛋	水果	5.0	2.8	1.5	2.5			710
12/4	白飯	京醬豬柳 豬肉蔬菜煮	蕃茄炒蛋 蕃茄蛋炒	蒜香高麗菜 高麗菜蒜炒	青菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片		5.1	2.5	1.7	2.5	1.0		893
12/7	白飯	卡非奶醬燉雞 雞肉馬鈴薯蔬菜燒	紅燒獅子頭 獅子頭蔬菜燒	鐵板豆腐 豆腐蔬菜燒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜蛋		5.1	2.5	1.7	2.5			893
12/8	嘉義雞肉飯	和風燒肉 豬肉洋蔥芝麻燒	蝦仁蒸蛋 蝦仁蛋蒸	田園蔬菜 玉米粒紅蘿蔔煮	青菜	鮮筍雞湯 筍雞肉	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0		769
12/9	紫米飯	紅燒雞肉 雞肉蘿蔔煮	蔥花炒蛋 蛋蔥花碎圓炒	螞蟻上樹 豬肉冬粉炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽蛋		5.1	2.5	1.8	2.5			888
12/10	白飯	法式燉嫩雞腿 雞腿煮	烏蛋拼盤 烏蛋海帶豆乾滷	木須花椰 木須花椰炒	有機青菜	白菜粉絲湯 白菜粉絲	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0		775
12/11	地瓜飯	糖醋雞丁 雞肉蔬菜燒	咖哩洋芋 起司洋芋蔬菜烤	鮮瓜什錦 時瓜玉筍蔬菜煮	青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔貢丸		5.0	2.5	1.7	2.5			693
12/14	肉鬆飯	玉米雞丁 玉米雞肉煮	回鍋肉片 豬肉豆乾蔬菜炒	香麻甜不辣 甜不辣條煮	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲冬瓜		5.0	2.5	1.7	2.5			693
12/15	白飯	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	味噌豆腐湯 味噌豆腐	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0		767
12/16	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	蝦皮胡瓜 蝦皮胡瓜煮	青菜	玉米濃湯 玉米蛋蔬菜		5.1	2.5	1.7	2.5			700
12/17	白飯	三杯小雞腿 翅小腿九層塔燒	小魚花生豆干 小魚花生豆干煮	芝麻四季 芝麻四季豆炒	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
12/18	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	吻仔魚紫菜湯 吻仔魚紫菜		5.1	2.5	1.7	2.5			700
12/21	白飯	糖醋魚 魚肉蔬菜燒	起司焗雞肉 雞肉起司烤	紅蔘炒蛋 紅絲蛋炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜肉絲		4.8	2.5	1.7	2.5			679
12/22	胚芽飯	蠔油雞丁 雞肉蔬菜煮	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

11/25~12/8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

12/9~12/22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