

# 百原食品



本店使用豬肉

原產地

臺灣

110.01.07~110.01.20

五、六年級菜單

## 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	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	水果	其他
1/7 四	香Q白飯	炙燒里肌肉條 豬肉烤	瓜子肉燥 豬肉 瓜子 紅蘿蔔 煮	鐵板豆腐 豆腐 洋蔥 青豆仁 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐 海帶芽 味噌	水果	5.0	2.5	1.7	3.0	1.0	775
1/8 五	雞絲拌飯	檸檬雞翅 雞翅 烤	醬燒獅子頭 獅子頭 蘿蔔 燒	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 蔬菜 炒	青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔 貢丸		5.0	2.5	1.7	2.5		693
1/1 1	香Q白飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 煮	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚 烤	砂鍋白菜 大白菜 油片絲 豬肉 煮	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐		5.0	2.5	1.7	2.5		693
1/1 2	地瓜飯	黑胡椒豬柳 洋蔥 豬柳 燒	番茄炒蛋 番茄 蛋 炒	起司花椰 起司 花椰菜 烤	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
1/1 3	白飯	糖醋排骨 豬肉 蔬菜 燒	豆干鵝蛋 豆干 鵝蛋 油	什錦燴黃 黃瓜 紅蘿蔔 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋		5.1	2.5	1.7	2.5		700
1/1 4	香Q白飯	和風燒肉 豬肉 蔬菜 芝麻 燒	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	腐皮高麗 腐皮 高麗 煮	有機青菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0	753
1/1 5	香鬆飯	油燜雞腿 雞腿 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 炒	涼拌海帶絲 海帶絲 豬肉 煮	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉		5.1	2.5	1.7	2.5		700
1/1 8	香Q白飯	香草烤雞排 雞排 烤	洋芋肉絲 馬鈴薯 豬肉 煮	醬爆豆腐 豆腐 洋蔥 青豆仁 燒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲		5.0	2.5	1.7	2.5		693
1/1 9	雜糧飯	橙汁排骨 排骨 橙汁 煮	肉燥滷蛋 蛋 絞肉 煮	毛豆炒粟米 毛豆仁	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	5.2	2.5	1.7	2.5	1.0	767
1/2 0	白飯	三杯雞丁 雞肉 九層塔 煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋 炒	茄汁甜條 甜不辣條 芹菜 燒	青菜	蔬菜濃湯 蔬菜 蛋		5.1	2.5	1.7	2.5		700

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