

百原食品



本店使用豬肉

原產地 臺灣

110.03.23~110.04.07

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	副菜三	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	點心	仔卡
二	小米飯	香滷雞腿 雞腿 滷	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	洋芋肉絲 馬鈴薯 豬肉 炒	青菜	冬瓜丸片湯 冬瓜 丸片	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	1.0		753
三	白飯	茄汁雞丁 雞肉 蔬菜 煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 紅蘿蔔 九層塔 煮	培根高麗 高麗菜 培根 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜 蔬菜 蛋		5.0	2.5	1.7	2.5			693
四	白飯	紅燒爌肉 豬肉 蘿蔔 蔥 薑 燉	香烤棒棒腿 *7 雞肉 烤	雙色花椰 清花 白花 炒	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 蛋	水果	5.0	2.5	1.7	2.6	1.0		757
五	麥片飯	蔥油雞肉 雞肉 蔥 時蔬 煮	木須炒蛋 木耳 肉絲 蛋 蔥 炒	香菇白菜 鮮菇 大白菜 煮	青菜	白玉排骨湯 蘿蔔 排骨		5.0	2.5	1.7	2.6			697
一	白飯	醬爆雞丁 雞肉 煮	咖哩豬肉 豬肉 洋芋 洋蔥 煮	豆皮炒雙絲 豆皮 木耳絲 紅絲 炒	青菜	玉米肉片湯 玉米 肉片		5.0	2.5	1.7	2.6			697
二	白飯	香滷雞排 雞排 滷	茄汁魚 魚 蔬菜 燒	蝦香白菜滷 蝦皮 大白菜 紅蘿蔔 滷	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 味噌 豆腐	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0		770
三	白飯	紐澳良腿排 雞肉 煮	朴菜筍干 筍干 朴菜 豬肉 煮	香滷豆干烏蛋 豆干 烏蛋 燒	青菜	高麗菜蛋化 蛋 高麗菜 蛋		5.0	2.8	1.5	2.5			710
四	白飯	玉米雞丁 玉米 雞肉 燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋 炒	肉燥敏豆 肉燥 敏豆 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0		893
二	白飯	煙燻雞翅 雞翅 燒	壽喜燒肉片 豬肉 洋蔥 燒	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 青豆仁 煮	青菜	~甜~綠豆湯 綠豆 地瓜	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	1.0		769
三	白飯	卡啦腿排 雞肉 炸	茶碗蒸 蛋 蒸	雙色花椰 青花菜 白花菜 煮	青菜	鄉村蔬菜濃湯 蔬菜 蛋		5.1	2.5	1.8	2.5			702

3/23~4/7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

4/8~4/21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