

百原食品



及人國小
108.07.01~

超值享受※歡迎訂購※選百原就對啦！黃豆製品及玉米採用非基因改造

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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量
													仟卡
7/1	一 香Q白飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩	洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 炒	涼拌海帶絲 海帶絲 芹菜 紅蘿蔔 拌	蔬菜	冬瓜肉瓜湯 冬瓜 豬肉 煮		5.0	2.5	1.9	3.2	1	789
7/2	二 嘉義雞肉飯	洋蔥豬柳 豬柳 洋蔥 炒	什錦脆瓜 時瓜 紅蘿蔔 煨	茶碗蒸 蛋 蒸	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋 煮	水果	5	2.5	2.0	2.8	1	774
7/3	三 香Q白飯	港式烤雞	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 炒	麻婆豆腐 豆腐 紅蘿蔔 煨	蔬菜	蔬菜濃湯 乾燥蔬菜 玉米粉 煮		5	2.5	2.0	2.8		714
7/4	四 茄汁鐵板麵	卡啦腿排 卡啦腿排 炸	洋芋肉絲 馬鈴薯 豬肉 炒	蝦皮蒲瓜 蒲瓜 蝦皮 炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐 味噌 海帶芽 煮	水果	5.0	2.5	2.0	2.8	1	774
7/8	一 香Q白飯	香滷雞腿 雞腿 滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋 炒	鐵板豆腐 豆腐 紅蘿蔔 煨	蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔 豬肉 煮		5	2.5	2.0	2.8	1	774
7/9	二 燕麥飯	筍香燒肉 竹筍 豬肉 紅燒	芋香三丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米 炒	府城蝦捲 蝦捲 煎	蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐 煮	水果	5.0	2.5	2.0	3.0	1	783
7/10	三 香Q白飯	彩椒雞丁 雞肉 彩椒 炒	白菜粉絲煲 大白菜 冬粉 紅蘿蔔 煨	肉燥滷蛋 絞肉 白煮蛋 滷	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋 煮		5.2	2.7	2.0	2.8	1	803
7/11	四 肉絲炒麵	檸檬雞柳*2 雞柳條 煎	醬燒豆腐 豆腐 紅燒	沙茶海根 海帶根 芹菜 炒	有機蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜 冬粉 煮	水果	5.0	2.5	2.0	2.9		718
7/15	一 胚芽飯	咖哩南瓜肉丁 豬肉 南瓜 紅蘿蔔 咖哩 煮	乾片肉絲 豆干 豬肉 炒	紅燒獅子頭 大白菜 獅子頭 煮	蔬菜	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔 丸片 煮		5.1	2.4	1.9	3.0		720
7/16	二 香Q白飯	煙燻雞翅 雞翅 烤	玉米肉苜 玉米粒 絞肉 炒	瓜仔肉燥 碎瓜 絞肉 煮	蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉 煮	水果	5.0	2.5	2.0	3.0	1	783

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

四~六年級午餐建議攝取：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