

百原食品

好吃...



小國及人

百原天天超值選！採用非基因改造食品及4章1Q食材

素食菜單

地址：新北市五股區中興路一段61號 營養師：林伊莉

訂座電話：2701-303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	總卡
一	白飯	豆鼓乾片 <small>豆鼓 豆干薑片 炒</small>	日式蒸蛋 <small>蛋 蒸</small>	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒 杏鮑菇</small>	薑絲油菜 <small>薑絲 油菜</small>	香煎火腿	青菜	金針時蔬湯 <small>金針 時蔬 紅絲</small>		5.0	2.8	1.5	2.5		710
二	燕麥飯	黃金素雞腿 <small>素雞腿 煎</small>	麻油猴頭菇 <small>猴頭菇 時蔬</small>	紅棗燉南瓜 <small>紅棗 南瓜</small>	脆炒小白菜 <small>小白菜 炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔 油豆腐 煮</small>	青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄 豆腐</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
三	白飯	芝麻蘭花干 <small>芝麻 藍花干</small>	紅絲炒蛋 <small>紅絲 蛋 炒</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜 麵腸 炒</small>	護眼枸杞冬瓜 <small>枸杞 冬瓜</small>	薑絲莧菜 <small>莧菜 薑絲 炒</small>	青菜	海結蘿蔔湯 <small>海帶節 蘿蔔</small>		5.1	2.5	1.7	2.5		893
四	白飯	腐皮菜捲 <small>腐皮菜捲 煎</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐 蔬菜 燒</small>	絲瓜金針 <small>絲瓜 金針菇 煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜 紅絲</small>	什錦花椰 <small>花椰菜 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米 蛋 蔬菜</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
五	麥片飯	大溪黑豆干 <small>大西黑豆干 滷</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯 時蔬 煮</small>	脆炒清江菜 <small>清江菜</small>	椒鹽薯瓣 <small>薯瓣 煎</small>	油片高麗菜 <small>高麗菜 油片 炒</small>	青菜	黃瓜鮮菇湯 <small>黃瓜 鮮菇</small>		5.2	2.5	1.8	2.5		709

8/31-9/11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

9/14-9/25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