

百原食品 好吃... 及人國小

百原天天超值選！菜單食材全面採用非基因改造食品，敬請安心食用。



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

服務專線：27013303 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	卡路里
二	小米飯	素火腿 <small>素火腿</small>	玉米炒蛋 <small>玉米 蛋 炒</small>	西芹洋芋 <small>馬鈴薯 西芹 炒</small>	醬燒茄子 <small>茄子 燒</small>	金針絲瓜 <small>金針 絲瓜 炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲 冬瓜</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5		710
三	白飯	黃瓜烏蛋 <small>大黃瓜 烏蛋 煮</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇 紅蘿蔔 九層塔 煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗 紅蘿蔔 炒</small>	黃金薯餅 <small>薯餅 炸</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄 豆腐 燒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜 蔬菜 蛋</small>		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
四	白飯	醬燒烤麩 <small>烤麩 芝麻 燒</small>	荷包蛋 <small>蛋 煎</small>	雙色花椰 <small>清花 白花 炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽 木耳 炒</small>	彩椒豆乾片 <small>彩椒 豆干 炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄 蛋</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5		893
五	麥片飯	蘭花干 <small>蘭花干 滷</small>	番茄炒蛋 <small>番茄 蛋 炒</small>	香菇白菜 <small>鮮菇 大白菜 煮</small>	薯瓣 <small>薯瓣 煮</small>	炒地瓜葉 <small>地瓜葉 炒</small>	青菜	芹香白玉湯 <small>蘿蔔 芹菜</small>		5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
一	白飯	海結鴿蛋 <small>海帶節 烏蛋 滷</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋 洋蔥 煮</small>	豆皮炒雙絲 <small>豆皮 小豆絲 紅絲 炒</small>	蕃茄油豆腐 <small>蕃茄 豆腐 煮</small>	高麗菜包 <small>高麗菜包 蒸</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米 紅蘿蔔</small>		5.2	2.5	1.8	2.5		709
二	白飯	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒 杏鮑菇 煮</small>	碳烤地瓜 <small>地瓜 烤</small>	白菜滷 <small>大白菜 紅蘿蔔 滷</small>	花生小黃瓜 <small>花生 小黃瓜 煮</small>	西芹豆干 <small>西芹 豆干 炒</small>	青菜	味噌湯 <small>味噌 豆腐</small>	水果	5.0	2.8	1.5	2.5		710
三	白飯	素茶鵝 <small>素茶鵝 烤</small>	朴菜筍干 <small>筍干 朴菜 豬肉 煮</small>	香滷豆干烏蛋 <small>豆干 烏蛋 燒</small>	金針絲瓜 <small>絲瓜 金針</small>	青豆南瓜 <small>清豆 南瓜 蒸</small>	青菜	高麗菜蛋花湯 <small>高麗菜 蛋</small>		5.0	2.8	1.5	2.5	1.0	770
四	白飯	玉米馬鈴薯 <small>玉米 馬鈴薯 炒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔 蛋 炒</small>	脆炒敏豆 <small>敏豆 炒</small>	黃金素雞腿 <small>素雞腿 煎</small>	大溪黑豆干 <small>大溪黑豆干 煮</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5		893
二	白飯	腰果雞丁 <small>素雞丁 腰果</small>	咖哩粉絲 <small>冬粉 炒</small>	豆腐肉茸 <small>素豆腐 豬肉 青豆 煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲 木耳 炒</small>	芹菜干絲 <small>芹菜 干絲 炒</small>	有機蔬菜	鮮菇白玉湯 <small>鮮菇 羅博</small>	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1.0	893
三	白飯	茄汁豆包 <small>蕃茄 豆包 煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋 蒸</small>	雙色花椰 <small>青花菜 白花菜 煮</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜 麵腸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜 炒</small>	青菜	鄉村蔬菜濃湯 <small>蔬菜 蛋</small>		5.2	2.5	1.8	2.5		709

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