

百原食品



徐進中學
110.1月晚餐菜單

百原天天超值選！採用非基因改造食品及3章1Q食材

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：29813752

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜	湯品	附餐	金	豆	蔬	油	水	合計
1/4	一	小米飯	焗烤匈牙利 燉雞 起司 雞肉 蕃茄 洋葱 燒	冰釀滷肉 豬肉 豆干 海帶筍 滷	甜豆玉筍 玉米筍 甜豆 炒	蔬菜	關東煮湯 蘿蔔 豆腐 丸子	茶葉蛋	70	25	1.7	2.5	837
1/5	二	白飯	蜜汁豬排 豬排 燒	蕃茄炒蛋 牛蕃茄 蛋 炒	蒜香花椰 蒜 花椰菜 炒	蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐 煮	水果	70	25	1.7	2.5	893
1/6	三	白飯	招牌滷雞排 雞排 滷	玉米蒸蛋 玉米粒 蛋液 蒸	白菜粉絲 煲 白菜 冬粉 紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐 海帶芽 味噌 煮	煎餃	69	25	1.8	2.5	828
1/7	四	黃金蛋 炒飯	咕咾肉 豬肉 蔬菜 炒	鐵板燒魚 魚肉 洋葱 蔬菜 燒	起司焗洋 芋 起司 馬鈴薯 烤	蔬菜	甜~燒燒花生 湯 花生 麥片 煮	水果	7	3	2	3	888
1/1	一	白飯	嫩煎雞排 雞腿排 煎	肉燥滷蛋 豬肉 蛋 滷	涼拌干絲 白干絲 芹菜 拌	蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜 排骨	蔥燒包子	65	25	1.7	3.0	820
1/1	二	胚芽飯	韓式起司春 川炒雞 半隻雞 炸	醬燒豬排 豬排 燒	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 炒	蔬菜	金針肉絲湯 金針 蔬菜 肉絲	水果	72	25	1.7	2.5	847
1/1	三	日式炒 烏龍麵	唐揚雞塊 唐揚雞塊 辣椒 煮	日式茶碗 蒸 蛋 蒸	鐵板豆腐 豆腐 蔬菜 燻	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 豬肉 煮	銅鑼燒	72	25	1.7	2.5	847
1/1	四	白飯	蜜滷大雞腿 雞腿 滷	柳葉魚*2 柳葉魚 煎	菜脯炒蛋 菜脯 蛋液 炒	蔬菜	甜~燒仙草湯 燒仙草 煮	水果	70	25	1.7	2.5	893
1/1	一	白飯	糖醋雞塊 雞肉 蕃茄 洋葱 燒	打拋豬肉 豬肉 蔬菜 煮	涼拌海帶 絲 海帶絲 芹菜 拌	蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜 粉絲	保久乳	7	3	2	3	828
1/1	二	紫米飯	梅干燒肉 豬肉 梅干菜 燒	焗烤玉米 肉茸 起司 玉米粒 絞肉 烤	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋液 炒	蔬菜	海結排骨湯 海帶結 豬肉 煮	水果	65	25	1.7	3.0	820