

百原食品



本店使用豬肉

原產地

臺灣

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

徐進中學

113年1月菜單

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 註	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	糖
1/2	二	白飯	蘿蔔燒肉 蘿蔔 豬肉 燒 (一點)	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 煮	吉祥如意菜 油片絲 黃豆芽 木耳 炒	有機蔬菜	麥片花生燒 仙草 麥片 花生 燒仙草	蔥麵包	6.5	2.5	1.7	1.1	0.0
1/3	三	肉絲炒麵	紅燒肉排 豬肉 燒	滷味豆乾 豆干 海帶 滷	蝦皮蒲瓜 蝦皮 蒲瓜 炒	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/4	四	紫米飯	黃金柳葉魚*2 柳葉魚 炸	番茄燉肉 番茄 豬肉 蔬菜 燉	洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋 炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞	銀絲卷	7.0	2.5	1.7	1.1	0.0
1/5	五	白飯	日式咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 煮 (一點)	蔥爆肉絲 豬肉 豆干 煮	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 蔬菜 炒	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	水果	7.0	2.5	1.7	1.1	0.0
1/8	一	地瓜飯	壽喜燒雞肉 雞肉 洋蔥 蔬菜 燒 (一點)	玉米炒蛋 玉米 蛋 炒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 豬血糕 九層塔 煮	蔬菜	紫米紅豆湯 紫米 紅豆	水果	6.5	2.5	1.7	1.1	0.0
1/9	二	白飯	香滷雞腿 雞腿 滷	醬燒獅子頭 獅子頭 蔬菜 燒	涼拌干絲 豆干絲 蔬菜 煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 豬肉	烤地瓜	7.0	2.5	1.7	1.1	0.0
1/10	三	《義大利麵特餐》 青醬螺旋麵 + 卡拉雞排 + 燒賣*2 + 蟹絲花椰 + 蔬菜 + 玉米濃湯 + 水果							7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/11	四	白飯	蒜香骰子豬 豬肉 蒜 油豆腐 煮 (一湯匙)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔 雞肉	保久乳	6.3	2.8	1.5	1.1	0.0
1/12	五	芝麻香鬆飯	三杯雞丁 雞肉 九層塔 蒜 炒 (一點)	小魚花生豆干 小魚 豆干 花生 煮	香麻甜條 甜不辣 蔬菜 滷	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	水果	6.9	2.5	1.8	1.1	0.0
1/15	一	雜糧飯	筍香豬肉 豬肉 筍 燒 (一點)	麻婆豆腐 豬肉 豆腐 燒	脆炒黃瓜 鮮瓜 木耳 紅蘿蔔 炒	蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片	水果	7.0	2.5	1.7	1.1	0.0
1/16	二	白飯	炭烤雞排 雞排 烤	咖哩魚蛋 馬鈴薯 魚蛋 煮	櫻花蝦高麗 櫻花蝦 高麗菜 炒	有機蔬菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 豬肉	麥香雞堡	6.9	2.5	1.8	1.1	0.0
1/17	三	嘉義雞肉飯	黃金雞排 雞排 炸	西芹魚丁 西芹 魚肉 煮	豆皮白菜 大白菜 木耳 豆皮 滷	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜 雞	水果	7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/18	四	白飯	黑胡椒豬柳 豬排 煎 (一點)	玉米肉茸 豬肉 玉米 炒	木須炒蛋 木耳 蛋 蔬菜 炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌 豆腐	餐包	7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/22	一	紫米飯	麻油菇菇雞 雞肉 鮮菇 麻油 燉	香蔥魚丁 魚丁 蔥 燒	蝦醬寬粉 蝦皮 高麗菜 寬粉 炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉	水果	7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/23	二	白飯	五香肉排 肉排 煎	木須炒蛋 木耳 蛋 紅蘿蔔 炒	青豆燉南瓜 青豆 南瓜 燒	有機蔬菜	鄉村濃湯 蔬菜 蛋 紅蘿蔔	薯餅*2	6.9	2.5	1.8	1.1	0.0
1/24	三	《台式街邊小吃特餐》 飄香滷肉飯+脆皮雞排+滷油豆腐+白菜滷爆豬皮+蔬菜 冬瓜排骨湯 水果							7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/25	四	小米飯	京醬炒雞 雞肉 洋蔥 蔬菜 燒 (一點)	番茄炒蛋 番茄 蛋 炒	敏豆肉茸 雞肉 敏豆 煮	有機蔬菜	大滷湯 蔬菜 豆腐	花枝丸*2	7.2	2.5	1.7	1.1	0.0
1/26	五	白飯	紐澳良腿排 雞肉 煎	豆鼓燒嫩腐 豆鼓 蔬菜 豆腐 燒	蒜香高麗 蒜頭 高麗菜 炒	蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	水果	6.9	2.5	1.8	1.1	0.0

新年快樂 HAPPY NEW YEAR