

珍品軒食品

一、二年級12-01月午餐菜單 及人小學

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

營利事業登記證：北縣商聯字第一七二〇一三號
工廠登記證編號：九九·六一九六一六
H A C C P 證書編號：027
營養師：林淑芬 證書字號：營養字第003782號
中和區立德街112號B1 TEL:2226-2809
本公司所生產之產品已投保『和泰產物保險股份有限公司』產品責任險新台幣一億元整

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
1/7 四	香米飯 白米	三杯雞丁 雞丁 九層塔 者	彩椒菇甜條 彩椒 菇類 甜條 炒	鐵板銀芽 銀芽 紅蘿蔔 韭菜 湯	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
8 五	五穀米 五穀米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	翠綠花椰 綠花椰 湯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
11 一	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷 每人2粒	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	鮮炒高麗菜 高麗菜 湯	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
12 二	紫米飯 紫米 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	鮮炒四季豆 四季豆 湯	青菜	赤瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	4.5	2.6	2	3.1	699
13 三	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	玉米肉末 玉米 紅蘿蔔 青豆 絞肉	白菜滷 白菜 木耳 紅蘿蔔 者	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.6	2.2	3	709
14 四	胚芽米 培芽 白米	菲力雞排 雞排 煎	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	鐵板銀芽 銀芽 紅蘿蔔 韭菜 湯	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
15 五	肉鬆飯盒 白飯 肉鬆盒	照燒雞丁 洋蔥 雞丁 者	白玉金針菇 紅白蘿蔔 金針菇 木耳 者	芙蓉花椰 雞蛋 魚板絲 花椰 湯	青菜	昆布湯 薑絲 海芽 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
18 一	香米飯 白米	洋蔥咕咾肉 咕咾肉 炒	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 者	什錦燴瓜 瓜類時蔬 者	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
19 二	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	冬瓜燒肉 冬瓜 雞肉 者	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.6	2	2.9	690
20 三	紫米飯 紫米 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 炒	紅燒豆腐 豆腐 紅燒	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.5	2.1	3	690

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

01/07 - 01/20 供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、一平、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和、二平。

健康小語：鐵是維持生命不可或缺的營養素，除了大家都有耳聞缺鐵會造成缺鐵性貧血之外，鐵還存在於細胞色素和酵素中影響能量傳遞和代謝。因此身體缺鐵時，會有臉色蒼白、疲倦、降低運動能力等現象。動物性食物中的鐵質，其生物利用率最高，像是牛肉、鴨肉、鵝肉、羊肉、豬肉都是不錯的補鐵食物，適量攝取這些肉類可以避免缺鐵的風險。如果是吃素的族群，可以藉由攝取紫菜、紅苜菜等鐵質含量較高的食物或是鐵補充劑，並於補鐵後適量搭配維生素C含量高的水果，像是芭樂、奇異果等增加鐵的吸收率。