

珍品軒食品

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

107/01/21-02/01 寒輔菜單

及人小學

營利事業登記證：北縣商聯乙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

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	肉蛋類	蔬菜類	油類	熱能
1/21 一	香米飯 白米	天使雞腿排 雞腿排 烤	彩椒菇甜條 彩椒 杏鮑菇 甜不辣 炒	客家小炒 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
22 二	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	青菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
23 三	香米飯 白米	蒙古烤肉 時蔬 豬肉片 炒	蒜香海帶絲 海帶絲 紅蘿蔔 炒	芋香玉米粒 芋頭 玉米 紅蘿蔔 青豆	青菜	瓜瓜鮮菇湯 瓜類 香菇	4.7	2.5	2	2.9	697
24 四	五穀米 五穀米	宮保雞丁 雞丁 炒	紅燒豆腐 豆腐 煮	蛋酥白菜滷 蛋酥 白菜 時蔬 煮	有機蔬菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.5	2.6	2	3.1	699
25 五	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	綠色蔬菜 綠色蔬菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
28 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 洋蔥 雞丁 炒	肉燥干丁 絞肉 干丁 紅蘿蔔 煮	鮮炒高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	味噌湯 豆腐 味噌 柴魚	4.5	2.5	2.1	3	690
29 二	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	三色炒蛋 玉米青豆紅丁雞蛋 炒	彩繪瓜瓜 瓜類 時蔬 炒	青菜	金針吻魚湯 金針菇 吻仔魚	4.7	2.7	2	3	716
30 三	五穀米 五穀米	蒜香肉片 蒜 豬肉 炒	蝦皮高麗菜 高麗菜 炒	塔香海根 海帶根 紅蘿蔔 九層塔	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.7	2.7	2	3	716
31 四	香米飯 白米	起司豬排 起司豬排 炸	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	蔥花蛋 雞蛋 蔥花 炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.4	2.1	2.8	673
2/1 五	糙米飯 糙米 白米	回鍋肉 豬肉豆干木耳洋蔥芹菜 煮	彩繪瓜瓜 紅絲 木耳 黃瓜 煮	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	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。

健康小語：胡蘿蔔是有效的排汞食物，它含有大量的果膠可以與汞結合，有效降低血液中汞離子的濃度，促進血液循環，加速毒素排出。洋蔥中含有一種較強血管擴張作用的前列腺素A，它能舒張血管，降低血液黏度，減少血管的壓力，同時洋蔥還含有二烯丙基二硫化物和含硫胺基酸，可增強纖維蛋白溶解的活性，具有降血脂及抗動脈硬化的功能。