

# 珍品軒食品

## 三、四年級 11.12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              | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |     |
|----|----|--------------|----------------------|------------------------|-----------------------|------|------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 26 | 二  | 紫米飯<br>紫米 白米 | 糖醋雞丁<br>雞丁 洋蔥 炒      | 滷味三拼<br>臭蛋 米血 甜條 蘿蔔 滷  | 腐皮高麗<br>高麗菜 腐皮 紅蘿蔔 湯  | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米 雞蛋    | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 27 | 三  | 肉鬆飯<br>肉鬆 白米 | 脆皮雞肉捲<br>雞肉捲 烤       | 紅燒冬瓜<br>冬瓜 魚板絲 煮       | 海帶三絲<br>海帶絲 紅蘿蔔 芹菜 炒  | 青菜   | 魷魚羹<br>魷魚羹 蘿蔔    | 4.5   | 2.4 | 2.1 | 2.8 | 673 |
| 28 | 四  | 糙米飯<br>糙米 白米 | 鐵板肉片<br>豬肉 洋蔥 燒      | 白玉金針菇<br>紅白蘿蔔 金針菇 木耳 煮 | 玉米炒蛋<br>雞蛋 玉米 紅蘿蔔 炒   | 有機蔬菜 | 黃豆芽肉絲<br>黃豆芽 豬肉絲 | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 29 | 五  | 香米飯<br>白米    | 咖哩雞丁<br>雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青 | 紅燒滷蛋<br>雞蛋 滷           | 鮮炒高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔 湯     | 青菜   | 肉片冬瓜湯<br>豬肉 冬瓜   | 4.7   | 2.6 | 2.2 | 3   | 709 |
| 2  | 二  | 香米飯<br>白米    | 鐵路排骨<br>豬排 烤         | 蝦皮高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔 炒      | 豆干炒肉絲<br>豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒 | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米 雞蛋    | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 3  | 三  | 香米飯<br>白米    | 咖哩豬<br>豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮  | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄 雞蛋 炒        | 蝦皮胡瓜<br>胡瓜 紅蘿蔔 煮      | 青菜   | 味噌湯<br>味噌 豆腐     | 4.7   | 2.5 | 2   | 2.9 | 697 |
| 4  | 四  | 地瓜飯<br>地瓜 白飯 | 天使腿排<br>雞腿排 烤        | 家常豆腐<br>豆腐 煮           | 白玉燉鮮菇<br>紅白蘿蔔 菇類 木耳 煮 | 青菜   | 海帶絲湯<br>海帶絲 紅蘿蔔絲 | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 5  | 五  | 紫米飯<br>紫米 白米 | 咕咾肉<br>咕咾肉 炸         | 鮮菇甜條<br>菇類 甜不辣 時蔬 炒    | 白菜滷<br>芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮 | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>紅白蘿蔔 芹菜 | 4.5   | 2.5 | 2.1 | 3   | 690 |
| 6  | 六  | 香米飯<br>白米    | 黃雞香雞排<br>雞排 炸        | 客家小炒<br>豆干 紅蘿蔔 木耳 肉絲 炒 | 鐵板銀芽<br>豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 湯  | 青菜   | 馬鈴薯湯<br>馬鈴薯      | 4.5   | 2.6 | 2   | 2.9 | 690 |
| 9  | 一  | 香米飯<br>白米    | 菲力雞排<br>雞排 煎         | 蕃茄豆腐<br>蕃茄 豆腐 煮        | 鮮炒高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔 炒     | 青菜   | 酸辣湯<br>豆腐 木耳 蛋   | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

11/26 - 12/09 供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四忠、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和。

健康小語：如何預防骨質疏鬆症：1、適量的攝取富含蛋白質食物--適量攝取蛋白質，可以幫助鈣質吸收；但若蛋白質攝取過多，會增加鈣質的流失；且因蛋白質豐富的食物多半也富含磷，磷攝取增加也會影響鈣質吸收。富含蛋白質的食物有肉、魚、豆、蛋類及奶類。2、多攝取鈣質豐富的食物-如：牛奶及乳製品、小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、豆類、豆製品及深色蔬菜；其中以牛奶及乳製品的鈣質最容易被人體吸收，一般建議一天攝取1-2杯牛奶(240c.c./杯)。3、適量維生素D-維生素D對於鈣質的吸收及骨骼的修補均具有增強效果，維生素D的食物來源有蛋黃、牛奶、菇類...等；另外適當照射陽光可以幫助身體產生維生素D。