

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