

珍品軒食品

五、六年級 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：北縣商聯乙字第一七一〇一三號
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	蔬菜類	油脂類	熱能	
10	二	香米飯 白米	滷雞腿 雞腿 滷	什錦白菜 芋頭 木耳 白菜 紅蘿蔔	五香花生豆 花生 豆干 滷	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋液	4.5	2.6	2	3.1	699
11	三	糙米飯 糙米 白米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 者	什錦滷味 紅白蘿蔔 豆干 海結 滷	脆綠花椰 花椰 紅蘿蔔 湯	青菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.7	2.5	2	2.9	697
12	四	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 芹菜	肉燥滷蛋 絞肉 雞蛋 滷	香菇鮮蔬 香菇 大黃瓜 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
13	五	五穀米 五穀米	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋	紅燒金三角 油豆腐 木耳 紅蘿蔔 滷	什錦燴瓜 瓜類 時蔬 者	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.8	692
16	一	香米飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚 菜	蝦皮高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔 炒	拌飯肉燥 絞肉 干丁 紅蘿蔔 青豆	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.5	2.1	3	690
17	二	肉鬆飯 肉鬆 飯 白飯	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 炒	滷油豆腐 油豆腐 滷	青菜	冬粉湯 冬粉 時蔬	4.5	2.6	2	3.1	699
18	三	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 者	關東煮 紅白蘿蔔 甜條 者	青菜	大滷湯 豆腐 木耳 蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
19	四	香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉者	醬燒乾片 豆干 紅蘿蔔 木耳 者	彩繪絲瓜 絲瓜 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 柴魚 紅白蘿蔔	4.7	2.7	2	3	716
20	五	胚芽米 培芽米 白米	紅燒翅腿X2 小雞腿 滷 每人2隻	麻油三絲 豆干 絲 紅蘿蔔 芹菜 炒	肉燥玉米 豬絞肉 玉米 青豆 紅蘿蔔	青菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐	4.5	2.4	2.1	2.8	673
23	一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	翠綠花椰 綠花椰 紅蘿蔔 湯	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	菜頭湯 菜頭	4.5	2.6	2	2.9	690

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

12/10 - 12/23 供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和、辦公室。

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。