

珍品軒食品

一、二年級12.01日午餐菜單

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

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	豆類	肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
12/24	二	紫米飯 紫米 白米	蘑菇燒肉片 豬肉片 洋蔥 蘑菇 者	白玉金針菇 紅白蘿蔔金針菇木耳 者	肉燥細粉 豬絞肉 冬粉 時蔬 者	青菜	竹筍排骨湯 竹筍 排骨	4.7	2.7	2	3	716
25	三	香米飯 白米	滷翅腿X2 雞腿 滷	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	紅燒滷味 紅白蘿蔔 豆干 海結 滷	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.9	697
26	四	五穀米 五穀米	菲力雞排 雞排 煎	麻婆豆腐 豆腐 者	茄汁獅子頭 蕃茄醬 獅子頭 者	有機蔬菜	海帶絲湯 海帶絲	4.7	2.6	22	3	709
27	五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	龍鳳腿 龍鳳腿 時蔬 者	銀芽三絲 豆芽 非菜 紅蘿蔔 湯	青菜	蛋花粉絲湯 雞蛋 冬粉 紅蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
30	一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	蒜香海根 海帶根 紅蘿蔔 薑絲 者	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
31	二	地瓜飯 地瓜 白米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	蔥花炒蛋 蔥花 雞蛋 炒	高麗菜粉絲 高麗菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
1	三	元旦，放假一天										
2	四	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	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
3	五	肉鬆飯盒 白飯 肉鬆一盒	黃金香雞排 雞排 炸	紅燒滷味 甜條 海結 蘿蔔 滷	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.5	2.1	3	690
6	一	香米飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚 蒸	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	彩椒甜條 彩椒 菇類 甜條 炒	青菜	赤瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	4.5	2.6	2	3.1	699
7	二	紫米飯 紫米 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	白玉燴鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 木耳 者	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。

12/24 - 01/07 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。

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。