

珍品軒食品

五、六年級 02.03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
2/25	二 紫米飯 紫米 白米	紅燒翅腿 小雞腿 滷 每人2隻	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 炒	白菜滷 芋頭 木耳 白菜 煮	青菜 海帶絲湯 海帶絲	4.5	2.6	2	3.1	699
26	三 香米飯 白米	滷豬排 豬排 滷	家常豆腐 豆腐 煮	鮮炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜 肉燥冬粉湯 絞肉 冬粉	4.7	2.5	2	2.8	692
27	四 五穀米 五穀米	獅子頭X2 獅子頭 滷 每人2個	府城滷蛋 雞蛋 滷	脆綠花椰 綠花椰 湯	有機蔬菜 瓜瓜魚丸湯 瓜類 魚丸	4.7	2.7	2	3	716
28	五	和平紀念日，放假一天								
3/2	一 香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	2.9	690
3	二 五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	炒四季豆 四季豆 炒	青菜 香菇冬瓜湯 香菇 冬瓜	4.7	2.7	2	3	716
4	三 地瓜飯 地瓜 白米	蒜香肉片 蒜 豬肉 炒	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔	青菜 玉米濃湯 玉米 蛋液	4.7	2.5	2	2.9	697
5	四 香米飯 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	鮮蔬甜條 彩椒 菇類 甜條 炒	豆干炒肉絲 豆干 蘿蔔 肉絲 炒	有機蔬菜 黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.7	2.6	22	3	709
6	五 肉鬆飯盒 白飯 肉鬆盒	咕咾肉 咕咾肉 炸	蔥花炒蛋 雞蛋 蔥花 炒	鐵板銀芽 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 湯	青菜 赤瓜小魚湯 大黃瓜 小魚	4.5	2.6	2	3.1	699
9	一 香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 木耳 煮	青菜 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
10	二 香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 洋蔥 炒	翠綠花椰 花椰 炒	洋蔥肉絲 豬肉絲 洋蔥 炒	青菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	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。

02/25 - 03/10 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。