

珍品軒食品

110年1/21-2/17 寒輔菜單

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
 HACCP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※

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱能
1/21	四 香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 者	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
22	五 香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉者	醬燒海根 海根 紅蘿蔔 者	番茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
25	一 香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 滷	芹香甜條 芹菜 甜條 炒	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	2.9	690
26	二 五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	肉燥玉米 絞肉 玉米 紅蘿蔔 青豆者	雙色花椰 白 綠花椰 湯	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.7	2	3	716
27	三 香米飯 白米	京醬肉絲 豬肉 洋蔥 炒	家常豆腐 豆腐 者	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
28	四 香米飯 白米	三杯雞丁 雞丁 九層塔 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	豆干炒肉絲 豆干 蘿蔔 肉絲 炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.7	2.6	22	3	709
29	五 肉鬆飯盒 白飯 肉鬆一盒	咕咾肉 咕咾肉 炸	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 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
2/1	一 香米飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚 蒸	鮮蔬甜條 彩椒 菇類 甜條 炒	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 木耳者	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
2	二 五穀米 五穀米	蒙古烤肉 豬肉片 洋蔥 炒	翠綠花椰 花椰 炒	蔥花炒蛋 雞蛋 蔥花 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
3	三 香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	洋芋咖哩 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩 者	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
4	四 糙米飯 糙米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 者	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
5	五 香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	脆綠花椰 綠花椰 湯	青菜	赤瓜肉片湯 大黃瓜 豬肉片	4.7	2.5	2	2.8	692
8	一 香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	番茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	麻油三絲 豆干絲 紅蘿蔔 者	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
9	二 肉鬆飯盒 白飯 肉鬆一盒	照燒雞丁 洋蔥 雞丁 者	鮮炒胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 者	蛋酥細粉 雞蛋 冬粉 時蔬 者	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.5	2.6	2	3.1	699

2/10 - 2/16 春節假期，新年快樂

17	三 香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	海結滷蛋 海帶結 雞蛋 滷	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
----	----------------	--------------	------------------	---------------------	----	----------------	-----	-----	-----	---	-----

01/21- 02/17 供應：一忠、一仁、二愛、二和、三義、四孝、五忠、六義、一孝、一義、二忠、二孝、三忠、三仁、四忠、四義、五仁、五義、辦公室。

健康小語：維生素A與我們的視覺功能、細胞分化、基因表現和免疫功能有關，缺乏維生素A會有夜盲症、毛囊角化症等症狀，嚴重缺乏時更會造成失明。維生素A主要存在於魚肝油、內臟類、蛋黃中，但是不一定要為了攝取維生素A而去大量攝取魚肝油或內臟類，因為深綠色蔬菜和胡蘿蔔所含豐富的β胡蘿蔔素在我們體內也可以轉換成維生素A。維生素A是脂溶性維生素，若過量攝取會有腸胃不適、骨骼和肌肉疼痛、肝臟和眼睛受損等問題，更有致畸胎的風險，建議健康成年人一天攝取不超過3000微克維生素A。