

珍品軒食品

110年1/21-2/17 寒輔素食菜單

營利事業登記證：北縣商聯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

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※

日期	主食	主菜	副菜				湯	五穀類	豆魚類	蛋類	油類	其他
			五穀類	豆魚類	蛋類	油類		其他				
1/21	四	香米飯 白米	醬燒乾絲 豆干絲 時蔬 炒	枸杞筍白筍 枸杞 筍白筍 炒	芹香杏鮑菇 芹菜 杏鮑菇 炒	清炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	4.5	2.4	2.1	2.8	673
22	五	香米飯 白米	香煎醃肉 醃肉 煎/燒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	鴻禧燴鮮蔬 鴻禧菇 時蔬 炒	竹筍炒木耳 竹筍 木耳 時蔬 炒	青菜	4.5	2.6	2	2.9	690
25	一	香米飯 白米	海帶素肉 海帶 素肉 煮	塔香茄子 茄子 九層塔 炒	脆綠花椰 花椰菜 湯	紅燒麵輪 麵輪 蘿藦 滷	青菜	4.7	2.7	2	3	716
26	二	香米飯 白米	黃瓜炒麵腸 黃瓜 麵腸 炒	紅燒香菇 香菇 時蔬 燒	西芹炒豆腐 西芹 豆腐 炒	清炒筍白筍 筍白筍 時蔬 炒	青菜	4.7	2.5	2	2.9	697
27	三	香米飯 白米	香芹炒香菇 西芹 香菇 時蔬 炒	椒鹽豆干 豆干 炸/炒	地瓜葉 地瓜葉 湯	彩繪絲瓜 絲瓜 炒	青菜	4.5	2.5	2.1	3	690
28	四	紫米飯 紫米 白米	和風豆包 豆包 糖	竹輪筍白筍 竹輪 筍白筍 時蔬 炒	枸杞黑木耳 枸杞 木耳 煮	芹菜鴻禧菇 芹菜 鴻禧菇 炒	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
29	五	香米飯 白米	酥炸嫩豆腐 豆腐 炸	彩椒蘆筍 彩椒 蘆筍 炒	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇 時蔬 煮	大溪黑豆干 豆干 炒	青菜	4.5	2.5	2.1	3	690
2/1	一	糙米飯 糙米 白米	紅燒素肚 素肚 滷	炸豆皮 豆皮 炸	山藥捲 山藥捲 炸	鮮炒胡瓜 花椰菜 湯	有機蔬菜	4.5	2.6	2	3.1	699
2	二	香米飯 白米	梅香甘筍 梅干菜 筍子 炒	雪菜百頁 雪菜 百頁豆腐 煮	關東煮 蘿蔔 香菇 素丸 煮	香菇麵筋 香菇 麵筋 煮	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
3	三	紫米飯 紫米 白米	素魚蛋 素魚蛋 煎	雙色洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 煮	糖醋肉排 素肉排 時蔬 炒	彩椒素雞 彩椒 素雞 炒	青菜	4.7	2.5	2	2.9	697
4	四	香米飯 白米	椒鹽豆包 豆包 煎	塔香茄子 茄子 九層塔 炒	脆綠花椰 花椰菜 湯	玉米筍蒟蒻 玉米筍 蒟蒻 炒	青菜	4.7	2.7	2	3	716
5	五	香米飯 白米	素白帶魚 素白帶魚 煎	紅燒香菇 香菇 時蔬 燒	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	芋香玉米粒 芋頭 玉米 紅蘿蔔 煮	青菜	4.7	2.5	2	2.9	697
8	一	香米飯 白米	彩燴雙菇 彩椒 鴻喜菇 杏鮑菇 炒	椒鹽豆干 豆干 炸/炒	醬燒海根 海帶根 炒	白菜滷 白菜 木耳 煮	青菜	4.5	2.5	2.1	3	690
9	二	紫米飯 紫米 白米	三杯豆腐 豆腐 九層塔 炒	竹輪筍白筍 竹輪 筍白筍 時蔬 炒	枸杞黑木耳 枸杞 木耳 煮	芹菜鴻禧菇 芹菜 鴻禧菇 炒	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
2/10 - 2/16 春節假期，新年快樂												
17	三	糙米飯 糙米 白米	紅燒腐皮捲 腐皮捲 紅糖	糖醋肉排 素肉排 時蔬 炒	馬蹄條 馬蹄條 炸	花椰菜 花椰菜 湯	有機蔬菜	4.5	2.6	2	3.1	699

健康小語：所謂的飲食黃金比例2:1，是將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積2：2：1作為飲食選擇的依據，方便大家透過目測判斷每一餐的飲食是否均衡。根據衛生福利部國民健康署建議，每餐750大卡餐點中應攝取「1碗」全穀雜糧類、「1碗」蔬菜類、「1掌心」豆魚蛋肉類，為客觀評估體積比，「1掌心」豆魚蛋肉類約為半碗。