

珍品軒食品

一、二年級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	
11 三	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	蝦皮高麗 高麗菜 炒	沙茶肉羹 肉羹 蘿蔔 煮	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
12 四	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 洋蔥 煮	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	翡翠花椰 綠花椰 湯	有機蔬菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.6	2	3.1	699
13 五	糙米飯 糙米 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	什錦白花椰 白花椰 紅蘿蔔 湯	洋芋咖哩 馬鈴薯 紅蘿蔔青豆 煮	青菜	菜頭湯 菜頭	4.7	2.5	2	2.8	692
16 一	肉鬆飯盒 白飯 肉鬆 盒	土魷魚X2 土魷魚 炸 每人2條	沙茶肉羹 肉羹 紅白蘿蔔 煮	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
17 二	紫米飯 紫米 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 炒	紅燒豆腐 豆腐 紅燒	青菜	冬粉湯 冬粉 時蔬	4.7	2.5	2	2.9	697
18 三	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 煮	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮	鮮蔬甜條 瓜類 時蔬 甜條 煮	青菜	大滷湯 豆腐 木耳 蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
19 四	香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 煮	螞蟻上樹 冬粉 木耳 紅蘿蔔 高麗菜	彩繪絲瓜 絲瓜 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
20 五	胚芽米 胚芽米 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	彩椒甜條 彩椒 甜條 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	4.7	2.5	2	2.8	692
23 一	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳 炒	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	肉燥干丁 絞肉 豆干 丁 紅蘿蔔 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
24 二	紫米飯 紫米 白米	紅燒翅腿X2 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

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

03/11 - 03/24 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、紅苜蓿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。