

珍品軒食品

一、二年級08-09月午餐菜單

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
 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※

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
8/31	一	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	醬燒海根 海帶根 紅蘿蔔 炒	鮮炒四季豆 四季豆 湯	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔	4.5 2.5 2.1 3	690
9/1	二	五穀米 五穀米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	麻婆豆腐 豆腐 煮	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5 2.6 2 3.1	699
2	三	香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	鮮菇甜條 菇類 甜不辣 時蔬 炒	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	青菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.5 2.5 2.1 3	690
3	四	香米飯 白米	紅燒翅腿X2 翅小腿 滷	肉燥滷蛋 絞肉 雞蛋 滷	脆綠花椰 花椰 湯	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5 2.6 2 3.1	699
4	五	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉 炒	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 湯	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7 2.5 2 2.8	692
7	一	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 木耳 洋蔥 紅蘿蔔	獅子頭 獅子頭 滷	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	青菜	菜頭湯 菜頭	4.5 2.6 2 3.1	699
8	二	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 煮	芹香甜條 甜條 芹菜 時蔬 炒	青菜	竹筍湯 竹筍	4.7 2.5 2 2.9	697
9	三	香米飯 白米	橙汁咕咾肉 咕咾肉 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	豆干海節 豆干 海節 滷	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5 2.6 2 3.1	699
10	四	紫米飯 紫米 白米	蠔油燒雞丁 雞丁 木耳片 紅蘿蔔片 筍	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔	有機蔬菜	更豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.5 2.5 2.1 3	690
11	五	香米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 蒜頭 蠔油 煮	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	青菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔	4.7 2.5 2 2.8	692

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

08/31 - 09/11 供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和、二平。

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。