

# 珍品軒食品

## 一、二年級09.10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		
14 三	香米飯 白米	獅子頭 X2 獅子頭 滷	豆燥豆腐 豆腐 絞肉 煮	銀芽三絲 銀芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	青菜	海帶吻魚湯 海帶絲 吻魚	4.5	2.6	2	3.1
15 四	五穀米 五穀米	紅燒翅腿X2 翅小眼 滷	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	翠綠花椰 綠花椰 紅蘿蔔 湯	有機 蔬 菜	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔 肉羹	4.5	2.5	2.1	3
16 五	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 煮	洋蔥蛋 雞蛋 洋蔥 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.8
19 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	玉米三色 玉米 紅蘿蔔 青豆 煮	青菜	玉米濃湯 雞蛋 玉米	4.5	2.5	2.1	3
20 二	五穀米 五穀米	蒲燒鯛魚 鯛魚 蒸	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔	關東煮 紅白蘿蔔 甜條 煮	青菜	大滷湯 豆腐 木耳 蛋	4.5	2.6	2	3.1
21 三	紫米飯 紫米 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 芹菜	福州丸 福州丸 煮	彩繪瓜瓜 瓜類 紅蘿蔔 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8
22 四	香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	蕃茄豆腐 豆腐 蕃茄 煮	雙色花椰 白綠花椰 湯	有機 蔬 菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐	4.7	2.7	2	3
23 五	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	蝦皮高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.5	2	2.8
26 一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	彩椒甜條 甜條 彩椒 炒	鮮炒高麗 高麗菜 湯	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 蛋	4.7	2.6	2.2	3
27 二	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 炒	高麗菜粉絲 高麗菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

10/14 - 10/27 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：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。

長公

熱羅
699
690
692
690
699
692
716
692
709
699
為
糧