

# 珍品軒食品

109/11/25-12/22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※

★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	油類	熱量		
11/25 三	香米飯 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆	冬瓜燒肉 冬瓜 豬肉 者	腐皮高麗 高麗菜 腐皮 湯	青菜	魷魚羹 魷魚羹 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697
26 四	肉鬆飯 肉鬆盒 白飯	鐵路排骨 豬排 燒	白玉金針菇 紅白蘿蔔 金針菇 木耳 者	胡瓜鮮蔬 胡瓜 者	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
27 五	香米飯 白米	京醬肉絲 豬肉絲 洋蔥 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	肉片冬瓜湯 豬肉 冬瓜	4.7	2.5	2	2.8	692
30 一	香米飯 白米	香嫩豬排 豬排 燒	醬燒海根 海根 紅蘿蔔 者	雙色花椰 花椰菜 湯	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.5	2.1	3	690
12/1 二	香米飯 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	鮮炒高麗 高麗菜 湯	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
2 三	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳	4.5	2.5	2.1	3	690
3 四	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	玉米肉末 玉米 紅蘿蔔 青豆 絞肉 者	芹香甜條 芹菜 時蔬 甜條 炒	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
4 五	紫米飯 紫米 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 炒	什錦鮮瓜 瓜類 木耳 者	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.8	692
7 一	香米飯 白米	京醬肉絲 豬肉 洋蔥 者	麻婆豆腐 豆腐 者	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 者	青菜	瓜瓜肉片湯 瓜類 豬肉片	4.5	2.6	2	3.1	699
8 二	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	鮮炒高麗 高麗菜 湯	番茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.9	697
9 三	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 炒	醬燒海根 海根 紅蘿蔔 者	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 者	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌	4.5	2.6	2	3.1	699
10 四	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	雙色花椰 白綠花椰 湯	咖哩燒肉 豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 青	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
11 五	糙米飯 糙米 白米	洋蔥雞柳 雞肉 洋蔥 炒	什錦鮮瓜 瓜類 木耳 者	肉燥銀芽 絞肉 銀芽 湯	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.8	692
14 一	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 洋蔥 木耳 豆干 者	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	鮮炒白花 白花椰 湯	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.5	2.1	3	690
15 二	紫米飯 紫米 白米	親子丼 雞丁 洋蔥 雞蛋 者	客家小炒 豆干 豬肉絲 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 炒	青菜	金針菇肉絲 金針菇 豬肉絲	4.5	2.6	2	3.1	699
16 三	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷	咖哩燒肉 豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 者	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 者	青菜	南瓜濃湯 南瓜 雞蛋	4.7	2.6	2.2	3	709
17 四	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 者	紅燒豆腐 豆腐 者	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
18 五	肉鬆飯 白米 肉鬆盒	鐵路排骨 豬排 燒	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	鮮蔬甜條 甜條 時蔬 炒	青菜	昆布湯 薑絲 海芽 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
21 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕啞肉 炒	鮮菇甜條 菇類 甜條 時蔬 炒	開陽高麗菜 高麗菜 湯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
22 二	紫米飯 紫米 白米	親子丼 雞丁 洋蔥 雞蛋 者	醬燒海根 海帶根 紅蘿蔔 者	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 者	青菜	肉羹湯 肉羹 蘿蔔	4.5	2.6	2	2.9	690

11/25 - 12/08 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、二平。

12/09 - 12/22 供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四忠、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和。

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。