

珍品軒食品

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

一、二年級03-04月午餐菜單 及人小學

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一七一〇一三號
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

★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	魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
3/23	二 紫米飯 紫米 白米	三杯雞腿 雞腿 滷	醬燒海根 海帶根 紅蘿蔔 煮	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	青菜 肉羹湯 肉羹 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
24	三 香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 時蔬 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	青菜 赤瓜肉片湯 大黃瓜 豬肉片	4.7	2.5	2	2.9	697
25	四 糙米飯 糙米 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	有機蔬菜 更豆牙肉絲 黃豆芽 豬肉絲	4.5	2.6	2	3.1	699
26	五 香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	脆綠花椰 綠花椰 燙	青菜 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.5	2	2.8	692
29	一 香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	獅子頭X1 獅子頭 滷	芝麻四季豆 四季豆 燙	青菜 鮮菇蔬菜湯 菇類 時蔬	4.5	2.5	2.1	3	690
30	二 肉鬆飯 白米 肉鬆2盒	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 炒	鮮炒胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 時蔬 煮	青菜 蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.5	2.6	2	3.1	699
31	三 紫米飯 紫米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	銀芽三絲 豆芽 非菜 紅蘿蔔 燙	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
4/1	四 香米飯 白米	照燒雞丁 雞丁 洋蔥 炒	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699

4/2 - 4/5 清明、兒童連假

6	二 香米飯 白米	黃金花枝排 花枝排 炸	蕃茄豆腐 豆腐 蕃茄 煮	鮮蔬甜條 甜條 彩椒 菇類 炒	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
7	三 五穀米 五穀米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	青菜 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

03/23 - 04/07 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。

健康小語：如何預防骨質疏鬆症：1、適量的攝取富含蛋白質食物---適量攝取蛋白質，可以幫助鈣質吸收，但若蛋白質攝取過多，會增加鈣質的流失；且因蛋白質豐富的食物多半也富含磷，磷攝取增加也會影響鈣質吸收。富含蛋白質的食物有肉、魚、豆、蛋類及奶類。2、多攝取鈣質豐富的食物-如：牛奶及乳製品、小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、豆類、豆製品及深色蔬菜；其中以牛奶及乳製品的鈣質最容易被人體吸收，一般建議一天攝取1-2杯牛奶(240c.c./杯)。3、適量維生素D-維生素D對於鈣質的吸收及骨骼的修補均具有增強效果，維生素D的食物來源有蛋黃、牛奶、菇類…等；另外適當照射陽光可以幫助身體產生維生素D。