

珍品軒食品

三、四年級 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

※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	油酯類	熱量		
3/25 三	香米飯 白米	滷豬排 豬排 滷	四色湘蔬 馬鈴薯 南瓜 玉米 青豆	鮮炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	肉燥冬粉湯 絞肉 冬粉	4.5	2.6	2	3.1	699
26 四	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞排 滷	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	脆綠花椰 綠花椰 湯	有機蔬菜	瓜瓜魚丸湯 瓜類 魚丸	4.7	2.5	2	2.8	692
27 五	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	白玉燒肉片 豬肉 蘿蔔 木耳 煮	香菇鮮蔬 香菇 大黃瓜 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.7	2	3	716
30 一	香米飯 白米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	麻婆豆腐 豆腐 煮	洋蔥肉絲 洋蔥 豬肉絲 炒	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.6	2	2.9	690
31 二	肉鬆飯盒 白飯 肉鬆一盒	鐵板豬排 豬排 燒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	青菜	蛋花粉絲湯 雞蛋 冬粉	4.7	2.7	2	3	716
4/1 三	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.5	2	2.9	697
6 一	香米飯 白米	獅子頭 X2 獅子頭 滷	翠綠花椰 綠花椰 紅蘿蔔 湯	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	青菜	菜頭湯 菜頭	4.5	2.5	2.1	3	690
7 二	五穀米 五穀米	京醬肉絲 豬肉絲 洋蔥 炒	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	4.5	2.6	2	3.1	699
8 三	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.5	2.5	2.1	3	690
9 四	紫米飯 紫米 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	白菜滷 芋頭 白菜 木耳紅蘿蔔	有機蔬菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	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。

03/25 - 04/09 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：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。