

# 珍品軒食品

## 五、六年級 03.04日午餐菜單

### 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 | 油類類 | 熱能  |     |
|----|----|--------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|------|--------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 10 | 五  | 香米飯<br>白米    | 鐵路排骨<br>豬排 燻          | 肉燥豆腐<br>絞肉 豆腐 者         | 銀芽三絲<br>豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯 | 青菜   | 蛋花粉絲湯<br>雞蛋 冬粉 紅蘿蔔 | 4.7   | 2.5 | 2   | 2.8 | 692 |
| 13 | 一  | 香米飯<br>白米    | 蒜泥白肉<br>豬肉 蒜頭 蔥油 者    | 醬燒冬瓜<br>冬瓜 薑絲 魚板絲 者     | 鮮炒高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔 炒   | 青菜   | 酸辣湯<br>豆腐 木耳 蛋     | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 14 | 二  | 香米飯<br>白米    | 滷雞腿<br>雞腿 滷           | 什錦白菜<br>芋頭 木耳 白菜 紅蘿蔔    | 沙茶肉羹<br>肉羹 蘿蔔 者     | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米 蛋液      | 4.7   | 2.5 | 2   | 2.9 | 697 |
| 15 | 三  | 糙米飯<br>糙米 白米 | 蔥爆豬柳<br>豬柳 洋蔥 者       | 蕃茄豆腐<br>蕃茄 豆腐 者         | 脆綠花椰<br>花椰 紅蘿蔔 湯    | 青菜   | 味噌湯<br>味噌 豆腐       | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 16 | 四  | 香米飯<br>白米    | 蒙古烤肉<br>豬肉片 炒         | 蠔油南瓜<br>南瓜 者            | 塔香海根<br>海帶根 九層塔 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋     | 4.5   | 2.5 | 2.1 | 3   | 690 |
| 17 | 五  | 五穀米<br>五穀米   | 印度咖哩雞<br>雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋 | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋 洋蔥 炒         | 什錦燴瓜<br>瓜類時蔬 者      | 青菜   | 金菇蘿蔔湯<br>金針菇 蘿蔔    | 4.7   | 2.5 | 2   | 2.8 | 692 |
| 20 | 一  | 香米飯<br>白米    | 鐵路排骨<br>豬排 燻          | 肉燥冬粉<br>冬粉 時蔬 絞肉 者      | 脆綠花椰<br>花椰 紅蘿蔔 湯    | 青菜   | 冬粉湯<br>冬粉 時蔬       | 4.5   | 2.5 | 2.1 | 3   | 690 |
| 21 | 二  | 香米飯<br>白米    | 洋蔥肉絲<br>豬肉絲 洋蔥 者      | 番茄炒蛋<br>雞蛋 蕃茄 炒         | 銀芽三絲<br>豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯 | 青菜   | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲 冬瓜     | 4.5   | 2.6 | 2   | 3.1 | 699 |
| 22 | 三  | 肉鬆飯<br>肉鬆 白飯 | 回鍋肉<br>豬肉豆干木耳洋蔥 者     | 芋頭白菜滷<br>芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 者 | 鮮蔬甜條<br>甜條 採菇 菇類 炒  | 青菜   | 大滷湯<br>豆腐 木耳 蛋     | 4.7   | 2.6 | 2.2 | 3   | 709 |
| 23 | 四  | 香米飯<br>白米    | 南洋咖哩豬<br>馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉者  | 肉燥干丁<br>干丁 絞肉 紅蘿蔔 者     | 鮮炒高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔 湯   | 有機蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄 雞蛋     | 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。

04/10 - 04/23 供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和、辦公室。

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。