

珍品軒食品

一、二年級02.03月午餐菜單

及人小學

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

營利事業登記證：北縣聯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

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類
4/24 五	胚芽米 榨芽米 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	薑燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	豆干海結 豆干 海帶結 滷	青菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐	4.7	2.7	2	3
27 一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 時蔬 煮	蒜香海根 海帶根 紅蘿蔔 薑絲 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3
28 二	五穀米 五穀米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	番茄炒蛋 蕃茄 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
29 三	香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	鮮菇甜條 菇類 甜不辣 時蔬 炒	蝦皮胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.5	2.5	2.1	3
30 四	香米飯 白米	黃金雞排 雞排 炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	脆綠花椰 花椰 燙	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1
5/1 五	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥 煮	紅燒豆腐 豆腐 煮	玉米三色 玉米 紅蘿蔔 青豆 煮	青菜	金菇瓜瓜湯 金針菇 瓜類	4.7	2.5	2	2.8
4 一	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	鮮炒絲瓜 絲瓜 薑絲 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1
5 二	香米飯 白米	蜜汁排骨 咕咾肉 洋蔥 炒	紅燒獅子頭 獅子頭 滷	雙色花椰 白綠花椰 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9
6 三	胚芽米 榨芽米 白米	三杯雞丁 雞丁 九層塔 煮	芹香甜條 芹菜 甜條 時蔬 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	青菜	玉米濃湯 雞蛋 玉米	4.5	2.6	2	3.1
7 四	香米飯 白米	蒙古烤肉 洋蔥 豬肉 時蔬 煮	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	芝麻敏豆 芝麻 敏豆 炒	有機蔬菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.5	2.5	2.1	3

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

04/24 - 05/07 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。

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、紅苜菜等鐵質含量較高的食物或鐵補充劑，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。

表公

热量
716
690
699
690
699
692
699
697
699
690
、 、 是