

珍品軒食品

三、四年級 04.05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	油脂類	熱量	
8	五	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	鐵板銀芽 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 炒	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.7	2.5	2	2.8	692
11	一	香米飯 白米	宮保雞丁 雞丁 蒜 薑 炒	彩椒甜條 彩椒 甜條 菇類 炒	白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
12	二	香米飯 白米	蠔油肉片 豆干片 肉片 蘿蔔 洋蔥	肉燥干丁 豆干丁 絞肉 煮	開陽胡瓜 胡瓜 煮	青菜	香菇蘿蔔湯 香菇 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
13	三	紫米飯 紫米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	彩燴時蔬 時蔬 燙	塔香海根 海根 九層塔 炒	青菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯	4.7	2.6	22	3	709
14	四	香米飯 白米	京醬肉絲 肉絲 洋蔥 煮	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	四季豆 四季豆 湯	有機蔬菜	瓜瓜魚丸湯 瓜類 魚丸	4.5	2.6	2	3.1	699
15	五	香米飯 白米	滷雞腿 雞腿 滷	客家小炒 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	腐皮白菜滷 腐皮 大白菜 煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
18	一	香米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	瓜瓜鮮蔬 瓜類 煮	紅燒豆滷 豆腐 煮	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.7	2.5	2	2.8	692
19	二	香米飯 白米	滷雞腿 雞腿 滷	三色滑蛋 紅丁 青豆 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	2.9	690
20	三	紫米飯 紫米 白米	宮保雞丁 雞丁 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜	玉米濃湯 雞蛋 玉米	4.7	2.7	2	3	716
21	四	五穀米 五穀米	橙汁排骨 咕咾肉 橙汁 炒	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	芝麻四季豆 芝麻 四季豆 炒	有機蔬菜	肉羹蘿蔔湯 肉羹 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。

05/08 - 05/21 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。