

# 珍品軒食品

## 五、六年級 05.06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：北縣商聯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	油類類	熱量
5/22 五	胚芽米 培芽米 白米	鐵板豬排 豬排燒	沙茶肉羹 沙茶 肉羹 者	銀芽三絲 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 炒	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.4	2.1	2.8	673
25 一	香米飯 白米	回鍋肉片 豆干片 肉片 蘿蔔 洋蔥	瓜瓜鮮蔬 大黃瓜 紅蘿蔔 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	2.9	690
26 二	香米飯 白米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 木耳 者	彩繪花椰 花椰 湯	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 蛋	4.7	2.7	2	3	716
27 三	紫米飯 紫米 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷 每人2顆	鮮蔬甜條 時蔬 甜條 炒	什錦白菜滷 白菜 木耳 扁蛋 芋頭 者	青菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜 魚丸	4.7	2.5	2	2.9	697
28 四	香米飯 白米	泡菜豬 豬肉 泡菜 白菜 者	福州丸 時蔬 福州丸 者	客家小炒 豆干肉絲 紅蘿蔔 木耳 炒	有機蔬 菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.7	2.6	22	3	709
29 五	香米飯 白米	滷雞腿 雞腿 滷	紅燒豆腐 豆腐 者	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
6/1 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 木耳 者	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
2 二	香米飯 白米	紅燒滷肉 豬肉 魚 紅白蘿蔔 者	翠綠花椰 花椰 炒	肉燥玉米 絞肉 玉米 紅蘿蔔 青豆	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
3 三	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	鮮炒高麗 高麗菜 炒	沙茶肉羹 肉羹 蘿蔔 者	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
4 四	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 洋蔥 者	番茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	芝麻四季豆 四季豆 湯	有機蔬 菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	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。

05/22 - 06/04 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：維生素A與我們的視覺功能、細胞分化和免疫功能有關，缺乏維生素A會有夜盲症、毛囊角化症等症狀，嚴重缺乏時更會造成失明。維生素A主要存在於魚肝油、內臟類、蛋黃中，但是不一定要為了攝取維生素A而去大量攝取魚肝油或內臟類，因為深綠色蔬菜和胡蘿蔔所含豐富的β胡蘿蔔素在我們體內也可以轉換成維生素A。維生素A是脂溶性維生素，若過量攝取會有腸胃不適、骨骼和肌肉疼痛、肝臟和眼睛受損等問題，更有致畸胎的風險，建議健康成年人一天攝取不超過3000微克維生素A。