

珍品軒食品

一、二年級05.06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	
5 五	五穀米 五穀米	紅燒翅腿X2 翅腿 滷 每人2隻	什錦白花椰 白花椰 紅蘿蔔 湯	洋芋咖哩 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 者	青菜	菜頭湯 菜頭	4.7	2.5	2	2.8	692
8 一	香米飯 白米	土魷魚X2 土魷魚 炸 每人2條	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 者	鮮炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
9 二	紫米飯 紫米 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 炒	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	青菜	海帶絲湯 海帶絲	4.7	2.5	2	2.9	697
10 三	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 者	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 者	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	青菜	大滷湯 豆腐 木耳 蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
11 四	香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 者	螞蟻上樹 冬粉 木耳 紅蘿蔔 高麗菜	彩繪胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
12 五	胚芽米 糙芽米 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	肉燥干丁 絞肉 干丁 紅蘿蔔 青豆	青菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐	4.7	2.5	2	2.8	692
15 一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燻	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	芝麻四季豆 四季豆 湯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
16 二	紫米飯 紫米 白米	紅燒翅腿X2 小雞腿 滷 每人2隻	肉燥干丁 絞肉 豆干 紅蘿蔔 者	白菜滷 芋頭 木耳 白菜 者	青菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸 者	4.5	2.6	2	3.1	699
17 三	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳 炒	塔香海根 海根 九層塔 紅蘿蔔 炒	韭香銀芽 韭菜 銀芽 湯	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
18 四	香米飯 白米	橙汁排骨 咕咾肉 橙汁 炒	家常豆腐 豆腐 者	鮮炒高麗菜 高麗菜 炒	有機 蔬菜	金菇瓜瓜湯 金針菇 瓜類	4.7	2.7	2	3	716

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

06/05 - 06/18 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：維生素A與我們的視覺功能、細胞分化、基因表現和免疫功能有關，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。