

# 珍品軒食品

## 三、四年級09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	熱能			
14	一	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	彩繪冬瓜 魚板 薑絲 冬瓜 煮	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
15	二	香米飯 白米	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋	什錦白菜 芋頭 木耳 白菜 紅蘿蔔	沙茶肉羹 肉羹 蘿蔔 煮	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.6	2	3.1	699
16	三	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	塔香海根 海帶根 九層塔 紅蘿蔔	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.6	22	3	709
17	四	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	脆綠花椰 綠花椰 燙	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米 蛋液	4.5	2.6	2	3.1	699
18	五	五穀米 五穀米	糖醋雞丁 雞丁 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 炒	鮮炒瓜瓜 瓜類時蔬 煮	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
21	一	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉燥冬粉 冬粉 時蔬 絞肉 煮	鮮蔬甜條 甜條 彩椒 菇類 炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.8	692
22	二	香米飯 白米	蠔油燒雞丁 雞丁 木耳片 紅蘿蔔片 筍	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	白玉燉鮮菇 紅白蘿蔔 菇類 煮	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.6	2	2.9	690
23	三	香米飯 白米	橙汁排骨 咕咾肉 橙汁 炒	福州丸 福州丸 滷	芝麻四季豆 芝麻 四季豆 炒	青菜	瓜瓜鮮菇湯 瓜類 金針菇	4.7	2.7	2	3	716
24	四	香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 煮	客家小炒 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	有機蔬菜	肉羹蘿蔔湯 肉羹 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697
25	五	胚芽米 培芽米 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	薑燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	青菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐	4.7	2.7	2	3	716

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

09/14 - 09/25 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。