

珍品軒食品

三、四年級10-11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	熱量		
10/28	三 紫米飯 紫米 白米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	涼拌三絲 五香干絲 紅蘿蔔 芹菜	彩燴時蔬 瓜類時蔬 者	青菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 豬肉絲	4.7	2.5	2	2.9	697
29	四 香米飯 白米	京醬肉絲 豬肉絲 時蔬 者	醬燒海根 海根 薯絲 炒	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 者	有機蔬菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.5	2.6	2	3.1	699
30	五 糙米飯 糙米 白米	菲力雞排 雞排 煎	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	涼拌三絲 海帶絲 紅蘿蔔 芹菜 者	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔	4.7	2.5	2	2.8	692
11/2	一 香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	獅子頭X1 獅子頭 者	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
3	二 香米飯 白米	咕咾肉 豬肉 炒	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 者	蝦皮胡瓜 胡瓜 者	青菜	蘿蔔菇菇湯 紅白蘿蔔 金針菇	4.5	2.6	2	3.1	699
4	三 紫米飯 紫米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	脆綠花椰 花椰 紅蘿蔔 湯	青菜	赤瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	4.5	2.5	2.1	3	690
5	四 肉鬆飯 肉鬆盒 白飯	黃金花枝排 花枝排 炸	芹香甜條 甜條 芹菜 炒	白菜滷 芋頭 白菜 木耳 者	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
6	五 胚芽米 胚芽米 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 者	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.5	2	2.8	692
9	一 香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 者	客家小炒 豆干 豬肉 紅蘿蔔 木耳	腐皮白菜滷 豆皮 白菜 紅蘿蔔 木耳	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
10	二 五穀米 五穀米	菲力雞排 雞排 煎	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉	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。

10/28 - 11/10 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。