

珍品軒食品

三、四年級11-12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

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

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
9 三	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 炒	醬燒海根 海根 紅蘿蔔 煮	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
10 四	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	雙色花椰 白綠花椰 燙	咖哩燒肉 豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 青	有機蔬菜	4.5	2.5	2.1	3	690
11 五	糙米飯 糙米 白米	洋蔥雞柳 雞肉 洋蔥 炒	什錦鮮瓜 瓜類 木耳 煮	肉燥銀芽 絞肉 銀芽 燙	青菜	4.7	2.5	2	2.8	692
14 一	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 洋蔥 木耳 豆干 煮	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	鮮炒白花 白花椰 燙	青菜	4.5	2.5	2.1	3	690
15 二	紫米飯 紫米 白米	親子丼 雞丁 洋蔥 雞蛋 煮	客家小炒 豆干 豬肉絲 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 炒	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
16 三	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷	咖哩燒肉 豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 青	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜	4.7	2.6	22	3	709
17 四	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	紅燒豆腐 豆腐 煮	有機蔬菜	4.5	2.6	2	3.1	699
18 五	肉鬆飯 白米 肉鬆 食	鐵路排骨 豬排 燒	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	鮮蔬甜條 甜條 時蔬 炒	青菜	4.5	2.6	2	3.1	699
21 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 炒	鮮菇甜條 菇類 甜條 時蔬 炒	開陽高麗菜 高麗菜 燙	青菜	4.7	2.5	2	2.8	692
22 二	紫米飯 紫米 白米	親子丼 雞丁 洋蔥 雞蛋 煮	醬燒海根 海帶根 紅蘿蔔 煮	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 煮	青菜	4.5	2.6	2	2.9	690

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

12/09 - 12/22 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。