

珍品軒食品

三、四年級02-03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	
2/22	一	香米飯 白米	橙汁排骨 豬肉 橙汁 炒	客家小炒 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	海芽蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
23	二	紫米飯 紫米 白米	菲力雞排 雞排 煎	紅燒獅子頭 油豆腐 獅子頭 滷	雙色花椰 白 綠花椰 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.6	2	2.9	690
24	三	香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 煮	冬瓜燒肉 冬瓜 豬肉 煮	青菜	臭豆腐肉絲 臭豆腐 豬肉絲	4.7	2.5	2	2.9	697
25	四	五穀米 五穀米	黃金香雞排 雞排 炸	鐵板豆腐 豆腐 煮	白玉金針菇 紅白蘿蔔 金針菇 煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
26	五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉燥滷蛋 絞肉 雞蛋 滷	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.5	2	2.8	692
3/1	一	228 補假一天										
2	二	香米飯 白米	京醬肉絲 豬肉 洋蔥 煮	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
3	三	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	洋蔥肉絲 洋蔥 肉絲 炒	雙色花椰 白綠花椰 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳	4.5	2.5	2.1	3	690
4	四	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 炒	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	芹香甜條 芹菜 時蔬 甜條 炒	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
5	五	五穀米 五穀米	天使腿排 雞腿排 烤	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	什錦鮮瓜 瓜類 木耳 煮	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.8	692
8	一	肉鬆飯 白米飯 肉鬆兩盒	糖醋雞丁 雞丁 炒	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	青菜	瓜瓜肉片湯 瓜類 豬肉片	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。												
02/22 - 03/08 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。												