

珍品軒食品

三、四年級03-04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	
4/8 四	香米飯 白米	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯紅蘿蔔 煮	蒜香海根 海帶根 紅蘿蔔 薑絲 煮	蝦皮胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
9 五	香米飯 白米	親子丼 雞丁 雞蛋 洋蔥 煮	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	脆綠花椰 花椰 湯	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.5	2.1	3	690
12 一	香米飯 白米	獅子頭 X2 獅子頭 滷	芝麻敏豆 敏豆 湯	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	青菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
13 二	香米飯 白米	三杯雞丁 雞肉 米血糕 煮	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	薑燒冬瓜 冬瓜 煮	青菜	吻魚紫菜湯 吻仔魚 紫菜	4.5	2.6	2	3.1	699
14 三	紫米飯 紫米 白米	椒鹽咕咾肉 咕咾肉 炸	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.6	2.2	3	709
15 四	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	鮮蔬甜條 甜條 彩椒 菇類 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸	4.5	2.6	2	3.1	699
16 五	肉鬆飯 白米 肉鬆2盒	鐵路排骨 豬排 燒	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 時蔬 煮	蝦皮胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜	豆豉姑蛋化 日 金針菇 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
19 一	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	客家小炒 豆干 豬肉絲 煮	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋液	4.7	2.5	2	2.8	692
20 二	香米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 蒜蓉醬 煮	什錦白菜 芋頭 木耳 白菜 紅蘿蔔	彩椒甜條 甜條 彩椒 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	2.9	690
21 三	五穀米 五穀米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥 煮	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	醬燒海根 海根 紅蘿蔔 煮	青菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.7	2.5	2	2.8	692

每周二、四 供應水果，每週四供應有機蔬菜。

04/08 - 04/21 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。