

珍品軒食品

五、六年級 09.10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	熱量	
9/26	五	香米飯 白米	獅子頭 X2 獅子頭 滷	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	鐵板銀芽 銀芽 非菜 湯	青菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸	4.5	2.4	2.1	2.8	673
28	一	香米飯 白米	宮保雞丁 雞丁 蒜 薯 炒	肉片時蔬 豬肉片 時蔬 炒	塔香海根 海根 九層塔 炒	青菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯	4.5	2.6	2	2.9	690
29	二	香米飯 白米	京醬肉絲 肉絲 洋蔥 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	脆綠花椰 綠花椰 湯	青菜	玉米濃湯 玉米 蛋液	4.7	2.7	2	3	716
30	三	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	客家小炒 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	腐皮白菜滷 腐皮 大白菜 煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.5	2	2.9	697
10/5	一	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	鐵板銀芽 雞蛋 蒸	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.5	2.5	2.1	3	690
6	二	紫米飯 紫米 白米	滷雞腿 雞腿 滷	蕃茄豆腐 豆腐 蕃茄 煮	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
7	三	香米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥 炒	芹香甜條 甜條 時蔬 芹菜 炒	雙色花椰 白綠花椰 湯	青菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 豬肉絲	4.5	2.5	2.1	3	690
8	四	糙米飯 糙米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.5	2.6	2	3.1	699
12	一	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	紅燒滷味 蘿蔔 豆干 海筍	清炒白花 白花椰 紅蘿蔔 湯	青菜	菜頭湯 菜頭	4.5	2.6	2	3.1	699
13	二	紫米飯 紫米 白米	香橙排骨 咕咾肉 橙汁 炒	鮮炒四季豆 四季豆 湯	番茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	青菜	竹筍湯 竹筍 排骨	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。

09/26 - 10/13 供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、辦公室。

健康小語：所謂的飲食黃金比例221，是將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積2：2：1作為飲食選擇的依據，方便大家透過目測判斷每一餐的飲食是否均衡。根據衛生福利部國民健康署建議，每餐750大卡餐點中應攝取「1碗」全穀雜糧類、「1碗」蔬菜類、「1掌心」豆魚蛋肉類，為客觀評估體積比，「1掌心」豆魚蛋肉類約為半碗。