

珍品軒食品

五、六年級 10.11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	油類類	熱量
11 三	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	南洋咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	脆綠花椰 花椰 紅蘿蔔 燙	青菜 味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.6	2	3.1	699
12 四	香米飯 白米	黃金蝦排 蝦排 炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	銀芽三絲 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 燙	有機蔬菜 黃豆芽肉絲湯 黃豆芽 肉絲	4.5	2.5	2.1	3	690
13 五	糙米飯 糙米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	青菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
16 一	香米飯 白米	泰式檸檬雞 洋蔥 檸檬 蒜頭 雞丁 炒	肉燥敏豆 絞肉 敏豆 燙	金菇花椰 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 燙	青菜 白玉蘿蔔湯 紅白蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690
17 二	紫米飯 紫米 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	青菜 竹筍雞湯 竹筍 雞丁	4.5	2.6	2	3.1	699
18 三	香米飯 白米	雞肉捲 雞肉捲 烤	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 煮	青菜 酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	4.7	2.6	22	3	709
19 四	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	鮮菇甜條 甜條 菇類 時蔬 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 煮	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
20 五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	豆干炒肉絲 豆干 豬肉 炒	青菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜 豬肉片	4.5	2.6	2	3.1	699
23 一	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	滷味三拼 鳥蛋 米血 甜條 蘿蔔 滷	肉燥銀芽 絞肉 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 燙	青菜 海芽蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
24 二	紫米飯 紫米 白米	香滷豬肋排 豬肋排 滷	獅子頭白菜 獅子頭 白菜 煮	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋	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。

11/11 - 11/24 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2:1，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。