

# 珍品軒食品

## 五、六年級12-01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	油類	熱量
12/23	三 香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 洋蔥 木耳 豆干 者	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 者	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7 2.5 2 2.9	697
24	四 糙米飯 糙米 白米	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 者	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 者	有機蔬菜	赤瓜肉片湯 大萵瓜 豬肉片		4.5 2.6 2 3.1	699
25	五 香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	脆綠花椰 綠花椰 湯	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.7 2.5 2 2.8	692
28	一 香米飯 白米	黃金雞排 雞排 炸	番茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	麻油三絲 豆干絲 紅蘿蔔 者	青菜	鮮菇蔬菜湯 菇類 時蔬		4.5 2.5 2.1 3	690
29	二 肉鬆飯盒 白飯 肉鬆盒	香菇燒肉 香菇 時蔬 豬肉 者	鮮炒胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 者	蛋酥細粉 雞蛋 冬粉 時蔬 者	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐		4.5 2.6 2 3.1	699
30	三 香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燻	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	銀芽三絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 湯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.5 2.5 2.1 3	690
31	四 香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷 每人2粒	肉燥玉米 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 青	家常豆腐 豆腐 者	有機蔬菜	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔 魷魚羹		4.5 2.6 2 3.1	699
1/1	五	元旦，放假一天							
4	一 香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燻	雙色花椰 白綠花椰 湯	紅燒豆腐 豆腐 者	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.5 2.6 2 3.1	699
5	二 紫米飯 紫米 白米	滷雞腿 雞腿 滷	涼拌三絲 海帶絲 干絲 紅蘿蔔 炒	什錦白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔	青菜	小魚豆腐湯 小魚 豆腐		4.7 2.5 2 2.9	697
6	三 香米飯 白米	滷豬肋排 豬排 燻	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	鮮炒四季豆 高麗菜 炒	青菜	肉羹湯 肉羹 蘿蔔		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。

12/23 - 01/06 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：鐵是維持生命不可或缺的營養素，除了大家都有耳聞缺鐵會造成缺鐵性貧血之外，鐵還存在於細胞色素和酵素中影響能量傳遞和代謝。因此身體缺鐵時，會有臉色蒼白、疲倦、降低運動能力等現象。動物性食物中的鐵質，其生物利用率最高，像是牛肉、鴨肉、鵝肉、羊肉、豬肉都是不錯的補鐵食物，適量攝取這些肉類可以避免缺鐵的風險。如果是吃素的族群，可以藉由攝取紫菜、紅苜荬菜等鐵質含量較高的食物或是鐵補充劑，並於補鐵後適量搭配維生素C含量高的水果，像是芭樂、奇異果等增加鐵的吸收率。