

珍品軒食品

五、六年級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	
9	二	紫米飯 <small>紫米 白米</small>	鐵路排骨 <small>豬排 燒</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜 湯</small>	番茄炒蛋 <small>蕃茄 雞蛋 炒</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 雞蛋</small>	4.7	2.5	2	2.9	697
10	三	香米飯 <small>白米</small>	三杯雞丁 <small>雞肉 米血糕 煮</small>	紅燒滷蛋 <small>雞蛋 滷</small>	芋頭白菜滷 <small>芋頭 白菜 木耳 煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚 豆腐 味噌</small>	4.5	2.6	2	3.1	699
11	四	香米飯 <small>白米</small>	紅燒雞腿 <small>雞腿 滷</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰 湯</small>	海結獅子頭 <small>海帶結 獅子頭 滷</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲 冬瓜</small>	4.5	2.5	2.1	3	690
12	五	糙米飯 <small>糙米 白米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉 洋蔥 煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋 洋蔥 炒</small>	白菜滷 <small>芋頭 白菜 木耳 煮</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜 蘿蔔</small>	4.7	2.5	2	2.8	692
15	一	香米飯 <small>白米</small>	咖哩雞丁 <small>雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐 煮</small>	鮮炒白花 <small>白花椰 湯</small>	青菜	紫菜吻魚湯 <small>紫菜 吻仔魚</small>	4.5	2.5	2.1	3	690
16	二	紫米飯 <small>紫米 白米</small>	親子丼 <small>雞丁 洋蔥 雞蛋 煮</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄 豆腐 煮</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥 肉絲 炒</small>	青菜	金針菇豬肉絲 <small>金針菇 豬肉絲</small>	4.5	2.6	2	3.1	699
17	三	肉鬆飯 <small>白米飯 肉鬆兩盒</small>	香橙排骨 <small>豬肉 炒</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉 冬粉 時蔬 煮</small>	胡瓜鮮蔬 <small>胡瓜 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜 雞蛋</small>	4.7	2.6	2.2	3	709
18	四	五穀米 <small>五穀米</small>	紅燒雞腿 <small>雞腿 滷</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜 湯</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋 蒸</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄 雞蛋</small>	4.5	2.6	2	3.1	699
19	五	香米飯 <small>白米</small>	蒜味豬排 <small>豬排 燒</small>	客家小炒 <small>豆干 肉絲 炒</small>	鮮蔬甜條 <small>甜條 時蔬 炒</small>	青菜	昆布湯 <small>薑絲 海芽 雞蛋</small>	4.5	2.6	2	3.1	699
22	一	香米飯 <small>白米</small>	糖醋排骨 <small>咕咾肉 炒</small>	涼拌三絲 <small>豆干絲 海帶 紅蘿蔔 煮</small>	鮮炒高麗菜 <small>高麗菜 湯</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米 雞蛋</small>	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。

03/09 - 03/22 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：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；另外適量照射陽光可以幫助身體產生維生素D。