

珍品軒食品

108/07/17-07/31 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

日期	主食	主菜	副菜			湯	五穀類	肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
7/17 三	香米飯 白米	紅燒翅腿X2 翅小腿 滷	肉燥玉米 玉米 青豆 絞肉 炒	彩繪冬瓜 冬瓜 魚板 紅絲 煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.7	2	3	716
18 四	雞肉飯 雞肉絲 白米	咖哩豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 煮	塔香海根 海根 紅蘿蔔 九層塔 炒	彩椒甜條 彩椒 西芹 甜條 炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾 味噌	4.5	2.4	2.1	2.8	673
19 五	校外教學										
22 一	香米飯 白米	打拋豬肉 豬肉 魚 洋蔥 蕃茄 九層塔	雙色花椰 雙色花椰 湯	紅燒滷蛋 雞蛋 滷	青菜	紫菜吻魚湯 紫菜 吻魚	4.6	2.5	2.3	2.8	693
23 二	五穀米 五穀米 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	彩繪瓜瓜 瓜類 時蔬 炒	青菜	黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.7	2.7	2	3	716
24 三	香米飯 白米	蒜香肉片 蒜 豬肉 炒	蝦皮高麗菜 高麗菜 炒	炸醬干丁 豬肉 豆干 丁 炒	青菜	菜頭貢片湯 蘿蔔 貢片	4.5	2.4	2.1	2.8	673
25 四	香米飯 白米	鳳梨咕咾肉 鳳梨 咕咾肉 炒	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 滷	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 煮	有機蔬菜	蛋花湯 雞蛋 蔥	4.7	2.7	2	3	716
26 五	校外教學										
29 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 糖醋 炒	府城滷蛋 雞蛋 滷	鮮炒高麗 高麗菜 炒	青菜	海帶絲湯 海帶絲	4.5	2.6	2	3.1	699
30 二	五穀米 五穀米 白米	卡拉雞排 雞排 炸	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 芹菜 炒	三色玉米粒 紅丁 玉米粒 青豆 煮	青菜	味噌湯 味噌 豆腐	4.7	2.7	2	3	716
31 三	胚芽米 胚芽 白米	蒙古烤肉 豬肉片 炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 蛋液 炒	白菜滷 芋頭 木耳 白菜 紅絲	青菜	玉米濃湯 雞蛋 玉米	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。

健康小語：含有鈣的食物：牛乳和乳製品、各種乳酪、大豆、丁香魚、鮭魚、花生、胡桃、向日葵的種子、豆類、綠色蔬菜。效用：1.維持強健的骨骼和健康的牙齒。2.維持規則性的心臟跳動。3.緩和失眠症。4.幫助體內鐵的代謝作用。5.促進神經系統，特別是刺激的傳達機能。