

珍品軒食品

※本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用※

109/07/15-07/31午餐菜單

及人小學

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一一七二〇一三號

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	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
15 一	糙米飯 糙米 白米	鐵板豬排 豬排 燒	涼拌海絲 海帶絲 紅蘿蔔 芹菜 炒	玉米炒蛋 玉米 青豆 紅蘿蔔 雞蛋 炒	青菜 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.6	2	2.9	690
16 二	香米飯 白米	回鍋肉 豬肉 豆干 木耳 洋蔥 芹菜 煮	福州丸 福州丸 煮	香菇鮮蔬 香菇 大青瓜 紅蘿蔔 炒	青菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	4.7	2.7	2	3	716
17 三	五穀米 五穀米	黃金香雞排 雞排 炸	紅燒金三角 油豆腐 木耳 紅蘿蔔 滷	彩繪瓜瓜 瓜類 紅蘿蔔 炒	青菜 馬鈴薯湯 馬鈴薯 雞蛋	4.7	2.5	2	2.9	697
20 一	香米飯 白米	滷豬肋排 豬肋排 滷	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	拌飯肉燥 絞肉 干丁 紅蘿蔔 青豆	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋	4.7	2.6	22	3	709
21 二	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 炒	府城滷蛋 雞蛋 滷	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	2	3.1	699
22 三	香米飯 白米	宮保雞丁 雞丁 炒	芋頭白菜滷 芋頭 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮	鮮蔬甜條 甜條 彩椒 菇類 炒	青菜 味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.5	2.1	3	690
23 四	香米飯 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 煮	鮮炒白花椰 白花椰 湯	彩繪胡瓜 胡瓜 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜 黃豆芽肉絲 黃豆芽 肉絲	4.5	2.6	2	3.1	699
24 五	胚芽米 胚芽米	紅燒翅腿 小雞腿 滷 每人2隻	麻油三絲 豆干 絲 紅蘿蔔 芹菜 炒	肉燥玉米 豬絞肉 玉米 青豆 紅蘿蔔	青菜 蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸	4.7	2.5	2	2.8	692
27 一	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 炒	青菜 紫菜吻魚湯 紫菜 吻仔魚	4.5	2.6	2	3.1	699
28 二	紫米飯 紫米 白米	蘑菇燒肉片 豬肉片 洋蔥 蘑菇 煮	白玉金針菇 紅白蘿蔔 金針菇 木耳 煮	肉燥細粉 豬絞肉 冬粉 時蔬 煮	青菜 赤瓜小魚湯 大黃瓜 小魚干	4.7	2.5	2	2.9	697
29 三	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 炒	咖哩時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	紅燒滷味 紅白蘿蔔 豆干 海結 滷	青菜 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
30 四	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 滷	麻婆豆腐 豆腐 煮	芝麻四季豆 四季豆 湯	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.5	2.5	2.1	3	690
31 五	香米飯 白米	鐵板肉片 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 炒	白菜滷 芋頭 木耳 白菜 煮	三色炒蛋 雞蛋 玉米 青豆 紅蘿蔔	青菜 馬鈴薯湯 馬鈴薯	4.7	2.5	2	2.8	692

健康小語：維生素D是很特別的維生素，除了可以從食物中攝取之外，還可以藉著曬太陽後由皮膚製造合成，因此大家把維生素D稱為「陽光維生素」。維生素D在體內有著類似荷爾蒙的作用，影響身體對鈣和磷的利用，因此維生素D缺乏也會影響骨骼的建造。而老化會減少皮膚中維生素D的製造，所以年長者和不常曬太陽的族群需要留意維生素D缺乏的問題。魚類中像是鮭魚和秋刀魚都是富含維生素D的食物，還有蛋黃以及添加維生素D的乳製品也是不錯的選擇，因此建議大家可以攝取適量的魚類、蛋、乳製品補充維生素D。如果是吃素的朋友則可以選擇日曬過後的菇類或營養補充品來獲得維生素D。維生素D是脂溶性維生素，過量補充仍有毒性，建議健康成年人一天不超過50微克。