

珍品軒食品

109/11/11-109/11/24

素食菜單

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	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱能	
11	三	香米飯 白米	醬燒乾絲 豆干絲 時蔬 炒	枸杞筊白筍 枸杞 筊白筍 炒	芹香杏鮑菇 芹菜 杏鮑菇 炒	清炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.4	2.1	2.8	673
12	四	香米飯 白米	醬燒醃肉 醃肉 煎/燒	紅燒冬瓜 冬瓜 薑絲 煮	鴻禧燴鮮蔬 鴻禧菇 時蔬 炒	竹筍炒木耳 竹筍 木耳 時蔬 炒	青菜	黃豆芽湯 黃豆芽	4.5	2.6	2	2.9	690
13	五	香米飯 白米	海帶素肉 海帶 素肉 煮	塔香茄子 茄子 九層塔 炒	脆綠花椰 花椰菜 燙	紅燒麵輪 麵輪 蘿蔔 滷	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄 時蔬	4.7	2.7	2	3	716
16	一	香米飯 白米	黃瓜炒麵腸 黃瓜 麵腸 炒	紅燒香菇 香菇 時蔬 燒	西芹炒豆腐 香芹 豆腐 炒	清炒筊白筍 筊白筍 時蔬 炒	青菜	白玉蘿蔔湯 紅白蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697
17	二	香米飯 白米	香芹炒香菇 西芹 香菇 時蔬 炒	椒鹽豆干 豆干 炸/炒	地瓜葉 地瓜葉 燙	彩繪絲瓜 絲瓜 炒	青菜	竹筍湯 竹筍	4.5	2.5	2.1	3	690
18	三	紫米飯 紫米 白米	和風豆包 豆包 燒	竹輪筊白筍 竹輪 筊白筍 時蔬 炒	枸杞黑木耳 枸杞 木耳 煮	芹菜鴻禧菇 芹菜 鴻禧菇 炒	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳	4.5	2.6	2	3.1	699
19	四	香米飯 白米	酥炸嫩豆腐 豆腐 炸	彩椒蘆筍 彩椒 蘆筍 炒	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇 時蔬 煮	大溪黑豆干 豆干 炒	青菜	蕃茄菇菇湯 蕃茄 菇類	4.5	2.5	2.1	3	690
20	五	糙米飯 糙米 白米	紅燒素肚 素肚 滷	炸豆皮 豆皮 炸	山藥捲 山藥捲 炸	花椰菜 花椰菜 燙	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
23	一	香米飯 白米	梅香甘筍 梅干菜 筍子 炒	雪菜百頁 雪菜 百頁豆腐 煮	關東煮 蘿蔔 香菇 素魚丸 煮	香菇麵筋 香菇 麵筋 煮	青菜	海芽湯 紫菜 薑絲	4.5	2.6	2	3.1	699
24	二	紫米飯 紫米 白米	素魚蛋 素魚蛋 煎	雙色洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆 煮	糖醋肉排 素肉排 時蔬 炒	彩椒素雞 彩椒 素雞 炒	青菜	玉米湯 玉米 紅蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697

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。