

珍品軒食品

109/12/23-110/01/06

素食菜單

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：北縣商聯乙字第一七一〇一三號
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	油類類	熱量		
12/23	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	玉米湯 玉米 紅蘿蔔	4.5	2.4	2.1	2.8	673
24	四	香米飯 白米	粉絲菜捲 菜捲 蒸	蠔油南瓜 南瓜 煮	紅燒海帶串 海帶串 滷	竹筍炒木耳 竹筍 木耳 時蔬 炒	青菜	瓜瓜鮮蔬湯 大青瓜 木耳 時蔬	4.5	2.6	2	2.9	690
25	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	玉米筍茼蒿 玉米筍 茼蒿 炒	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.7	2	3	716
28	一	香米飯 白米	素白帶魚 素白帶魚 煎	紅燒香菇 香菇 時蔬 燉	西芹炒豆腐 香芹 豆腐 炒	清炒筊白筍 筊白筍 時蔬 炒	青菜	鮮菇蔬菜湯 菇類 時蔬	4.7	2.5	2	2.9	697
29	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	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.5	2.5	2.1	3	690
30	三	紫米飯 紫米 白米	紅燒豆包 豆包 燉	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	紫菜湯 紫菜 薑絲	4.5	2.6	2	3.1	699
31	四	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	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔 時蔬	4.5	2.6	2	3.1	699
1/1	五	元旦，放假一天											
4	一	香米飯 白米	三杯鮮菇 菇類時蔬 九層塔 炒	雪菜百頁 雪菜 百頁豆腐 煮	關東煮 蘿蔔 香菇 素丸 煮	芹菜素肉捲 芹菜 素肉捲 炒	青菜	玉米菇湯 玉米粒 菇類	4.5	2.6	2	3.1	699
5	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	味噌湯 豆腐 味噌	4.7	2.5	2	2.9	697
6	三	香米飯 白米	酥炸嫩豆腐 豆腐 炸	彩椒蘆筍 彩椒 蘆筍 炒	麻油素肉高麗 素肉 高麗菜 麻油 炒	大溪黑豆干 豆干 炒	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.5	2.5	2.1	3	690

健康小語：鐵是維持生命不可缺的營養素，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、紅苜蓿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。