

# 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※

110/03/09 - 03/22

及人小學

素食菜單

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一七二〇—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	內臟類	蔬菜類	油類類	熱量
9	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 紫菜湯 紫菜 薑絲	4.7	2.5	2	2.9	697
10	三 香米飯 白米	醬燒乾絲 豆干絲 時蔬 炒	枸杞筍白筍 枸杞 筍白筍 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
11	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 薑絲冬瓜湯 冬瓜	4.5	2.6	2	2.9	690
12	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 燙	青菜 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	4.7	2.7	2	3	716
15	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	清炒筍白筍 筍白筍 時蔬 炒	青菜 玉米湯 玉米粒 紅蘿蔔	4.7	2.5	2	2.9	697
16	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 金菇蔬菜湯 金針菇 時蔬	4.5	2.5	2.1	3	690
17	三 紫米飯 紫米 白米	和風豆包 豆包 燒	竹輪筍白筍 竹輪 筍白筍 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 南瓜濃湯 南瓜	4.5	2.6	2	3.1	699
18	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 蕃茄菇湯 蕃茄 菇類	4.5	2.5	2.1	3	690
19	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
22	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

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，又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；另外適當照射陽光可以幫助身體產生維生素D。