

珍品軒食品

115年09月份午餐菜單

竹林中學

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
新北市中和區立德街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

★本公司未使用輻射汙染食品★

★本公司全面使用非基改玉米及豆製品★

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

★本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用，請有過敏體質的同學避免使用★

日期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	五穀類	肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
8/31 一	香米飯 白米	黃金雞排 雞排 炸	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	白菜滷 白菜 時蔬 煮	產銷履歷	海帶湯 海帶絲 豆腐 煮		4.5	2.5	2.1	3	690
9/1 二	乾拌麵 烏龍麵	咕咾肉 豬肉 洋蔥 炒	彩椒甜條 彩椒 甜不辣 炒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜 煮		4.5	2.6	2	3.1	699
2 三	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 燴	南瓜洋芋 南瓜 馬鈴薯 煮	翠綠花椰 花椰 豆腐 燙	產銷履歷	鮮菇筍湯 金針菇 筍片 煮		4.7	2.5	2	2.8	692
3 四	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 煮	滷味三拼 蘿蔔 豆干 海絲 燴	鮮炒高麗 高麗菜 豆腐 燙	有機蔬菜	肉骨茶湯 金針菇 高麗菜 煮	水果	4.5	2.6	2	2.9	690
4 五	五穀米 五穀米 白米	蒜泥白肉 白肉 高麗菜 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	銀芽干絲 黃豆干 豆干 絲 炒	產銷履歷	味噌湯 味噌 豆腐 煮		4.5	2.6	2	3.1	699
7 一	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	紅燒油豆腐 油豆腐 豆腐 燴	玉米三色 玉米 毛豆 豆腐 煮	產銷履歷	薑絲海菜湯 海菜 煮		4.7	2.5	2	2.8	692
8 二	螺旋肉醬麵 螺旋麵 絞肉	唐場雞 雞丁 炸	滷蛋X1 雞蛋 燴	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 燙	產銷履歷	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐 煮		4.7	2.5	2	2.8	692
9 三	紅藜小米飯 紅藜 小米 白米	紅燒雞翅 雞翅 燴	壽喜燒肉 豬肉 時蔬 豆腐 煮	肉燥敏豆 豬肉 敏豆 燙	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔 煮		4.5	2.4	2.1	2.8	673
10 四	香米飯 白米	親子丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 煮	蛋酥西魯肉 雞蛋 白菜 豬肉 豆腐 煮	清炒白花椰 白花椰 燙	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄 高麗菜 煮	水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
11 五	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	泰式打拋豬 豬肉 洋蔥 蕃茄 煮	鮮炒高麗 高麗菜 燙	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 煮		4.5	2.5	2.1	3	690
14 一	香米飯 白米	泡菜燒肉 豬肉 白菜 金針菇 豆腐 煮	香雞堡排 香雞堡 炸	塔香海根 九層塔 海帶根 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米 雞蛋 煮		4.6	2.5	2.3	2.8	693
15 二	麥片飯 麥片 白米	蒙古烤肉 豬肉 洋蔥 煮	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	翠綠花椰 花椰 豆腐 燙	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐 雞蛋 木耳 煮		4.7	2.5	2	2.9	697
16 三	香鬆拌飯 白米 香鬆1包	醬燒豬排 帶島豬排 燒	客家小炒 豆干 豬肉絲 炒	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	產銷履歷	鮮菇大骨湯 菇 蘿蔔 大骨 煮		4.7	2.6	2.2	3	709
17 四	香米飯 白米	香菇燒雞 雞丁 香菇 蘿蔔 煮	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 高麗菜 煮	瓜瓜鮮蔬 瓜類 時蔬 煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 煮	水果	4.7	2.5	2	2.9	697
18 五	香米飯 白米	黃金雞排 雞排 炸	肉燥干丁 絞肉 干丁 豆腐 煮	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 煮	產銷履歷	芋頭米粉湯 芋頭 米粉 煮		4.5	2.6	2	3.1	699
21 一	肉燥麵 絞肉 烏龍麵	糖醋雞丁 雞丁 洋蔥 蕃茄醬 炒	芹香海絲 芹菜 海帶絲 炒	茄汁豆腐 豆腐 豆腐 煮	產銷履歷	肉骨茶湯 金針菇 高麗菜 煮		4.7	2.5	2	2.8	692
22 二	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	鮮瓜肉片 黃瓜 豬肉片 豆腐 煮	鐵板銀芽 銀芽 豆腐 木耳 燙	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 時蔬 豆腐 煮		4.5	2.6	2	3.1	699
23 三	胚芽米 胚芽 白米	鐵板豬柳 豬柳 洋蔥 炒	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	白菜滷 白菜 木耳 豆腐 煮	產銷履歷	海菜蛋花湯 海菜 雞蛋 煮		4.5	2.4	2.1	2.8	673
24 四	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	關東煮 油豆腐 蘿蔔 煮	翠綠花椰 花椰 燙	有機蔬菜	洋芋鮮蔬湯 馬鈴薯 時蔬 煮	水果	4.5	2.6	2	3.1	699
25 五	中秋節，放假一天											
28 一	教師節，放假一天											
29 二	炸醬麵 乾丁 烏龍麵	蒜泥白肉 豬肉 時蔬 豆腐 洋蔥 煮	鮮蔬甜條 時蔬 甜條 煮	肉末四季豆 絞肉 四季豆 燙	產銷履歷	味噌湯 味噌 豆腐 煮		4.7	2.7	2	3	716
30 三	五穀米 五穀米 白米	日式豬排 豬排 炸	客家小炒 豆乾 豬肉絲 豆腐 炒	雙菇鮮瓜 杏鮑菇 金針菇 大黃瓜 煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲 煮		4.6	2.5	2.3	2.8	693

健康小語：維生素A與我們的視覺功能、細胞分化、基因表現和免疫功能有關，缺乏維生素A會有夜盲症、毛囊角化症等症狀，嚴重缺乏時更會造成失明。維生素A主要存在於魚肝油、內臟類、蛋黃中，但是不一定要為了攝取維生素A而去大量攝取魚肝油或內臟類，因為深綠色蔬菜和胡蘿蔔所含豐富的β胡蘿蔔素在我們體內也可以轉換成維生素A。維生素A是脂溶性維生素，若過量攝取會有腸胃不適、骨骼和肌肉疼痛、肝臟和眼睛受損等問題，更有致畸胎的風險，建議健康成年人一天攝取不超過3000微克維生素A。