

珍品軒食品

115 年 10月份 晚餐 菜單

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★

竹中-晚餐

日期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	五穀類	肉蛋類	蔬菜類	油類	熱量	
1 四	雞肉飯 雞肉絲 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒油豆腐 油豆腐 紅蘿蔔 湯	鮮炒高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	仙草蜜 仙草蜜	蜂蜜蛋糕	4.5	2.6	2	2.9	690
2 五	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 糖醋 炒	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	芹香海絲 芹菜 海帶絲 紅蘿蔔 炒	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.7	2.5	2	2.8	692
5 一	香米飯 白米	泰式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 九層塔 煮	獅子頭細粉 獅子頭 冬粉 湯	蛋酥白菜滷 蛋酥 白菜 煮	青菜	海苔蛋花湯 海帶芽 雞蛋		4.5	2.6	2	3.1	699
6 二	五穀米 五穀米 白米	黃金香雞排 雞排 炸	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	芋香玉米 芋頭 玉米 紅蘿蔔 煮	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔	水果	4.7	2.5	2	2.9	697
7 三	週三，無晚餐											
8 四	考試，無晚餐											
9 五	雙十節，補假一天											
12 一	肉醬螺旋麵 絞肉 螺旋麵	香酥豬排 豬排 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	芝麻包X1 芝麻包 蒸	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍 豬肉絲	果汁	4.5	2.6	2	2.9	690
13 二	香米飯 白米	韓式泡菜肉 泡菜 豬肉 白菜 紅蘿蔔	花枝排 花枝排 炸	柴魚粉絲 柴魚 冬粉 時蔬 煮	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		4.6	2.5	2.3	2.8	693
14 三	週三，無晚餐											
15 四	海苔香鬆飯 香鬆一包 白米	三杯雞丁 雞丁 米西 九層塔 紅蘿蔔	滷味雙拼 豆干 海帶結 湯	肉燥飯豆 絞肉 飯豆 湯	青菜	檸檬愛玉 愛玉		4.7	2.5	2	2.9	697
16 五	香米飯 白米	蠔油豬排 豬排 燒	紅燒油豆腐 油豆腐 湯	鮮炒白花菜 白花菜 紅蘿蔔 湯	青菜	芹香肉羹湯 芹菜 肉羹 時蔬	香蔥麵包	4.5	2.4	2.1	2.8	673
19 一	香米飯 白米	韓式雞丁 韓式辣醬 雞丁 炒	泡菜年糕 豬肉 豆干 年糕 煮	蟹絲高麗菜 蟹絲 高麗菜 紅蘿蔔 湯	青菜	大滷湯 白菜 小泡麵	墨西哥麵包	4.5	2.5	2.1	3	690
20 二	日式炒麵 烏龍麵 時蔬	日式豬排 豬排 炸	客家小炒 豆干 肉絲 紅蘿蔔 炒	地瓜條 地瓜 蒸	青菜	味噌湯 豆腐 味噌		4.7	2.6	2.2	3	709
21 三	週三，無晚餐											
22 四	五穀米 五穀米 白米	蒜味豬排 豬排 燒	三杯寬粉煲 九層塔 絞肉 高麗菜 寬粉	大溪豆乾 黑豆干 彩椒 湯	青菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
23 五	香米飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	雞塊X2 雞塊 炸	青菜	番茄酸辣湯 番茄 豆腐 海苔 雞蛋		4.5	2.6	2	2.9	690
26 一	光復節，補假一天											
27 二	紅藜麥飯 紅藜麥 白米	天使腿排 雞腿排 烤	肉燥乾丁 豆干 絞肉 時蔬 煮	筍香炒肉絲 竹筍 香菇 豬肉絲 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	果汁	4.5	2.6	2	3.1	699
28 三	週三，無晚餐											
29 四	海苔香鬆飯 香鬆 白米	唐場雞丁 雞丁 炸	南瓜起司蛋 南瓜 雞蛋 起司 炒	高麗甜條 高麗菜 甜條 炒	青菜	冬瓜QQ圓 冬瓜茶 QQ圓		4.5	2.6	2	2.9	690
30 五	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 湯	彩燴福州丸 時蔬 福州丸 煮	吻魚蒸蛋 吻魚 雞蛋 蒸	青菜	肉骨茶湯 高麗菜	香蒜麵包	4.7	2.5	2	2.8	692

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。