

珍品軒食品

115 年 07/27 - 08/21 午餐菜單

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

竹林中學

★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	肉蛋類	蔬菜類	油類	熱量
7/27 一	香米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排 燒	蠔油寬粉 絞肉 冬粉 時蔬 煮	番茄豆腐 番茄 豆腐 木耳 紅蘿蔔	青菜	薑絲海苔湯 薑絲 海苔 芽	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
28 二	糙米飯 糙米 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮	油悶桂竹筍 桂竹筍 煮	豬柳瓜瓜 豬柳 瓜類 煮	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌		4.5	2.6	2	3.1	699
29 三	香鬆飯 白米 香鬆1包	唐場雞 雞丁 炸	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜	綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	2	2.8	692
30 四	油蔥肉燥麵 絞肉 烏龍麵	紅燒雞腿 雞腿 燉	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	三杯海結 海帶結 紅蘿蔔 九層塔	青菜	金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜		4.5	2.6	2	2.9	690
31 五	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸		4.5	2.6	2	3.1	699
8/3 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 洋蔥 炒	紅燒油豆腐 小油豆腐丁 紅蘿蔔 燉	辣炒四季豆 豬肉絲 四季豆 炒	青菜	吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
4 二	螺旋肉醬麵 絞肉 螺旋麵	黃金香雞排 雞排 炸	海結燻蛋 海帶結 雞蛋 燉	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.8	692
5 三	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	客家小炒 豆干 豬肉絲 炒	白菜燻 白菜 木耳 紅蘿蔔 煮	青菜	檸檬燻玉 燻玉		4.5	2.4	2.1	2.8	673
6 四	五穀米 五穀米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	沙茶肉羹 肉羹 紅蘿蔔 煮	翠綠花椰 綠花椰 燙	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.6	2.5	2.3	2.8	693
7 五	香米飯 白米	韓式泡菜雞 雞腿丁 泡菜 白菜 煮	肉燥乾丁 絞肉 乾丁 紅蘿蔔 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.5	2.5	2.1	3	690
10 一	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	滷味三拼 豆干 蘿蔔 海結 燉	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
11 二	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	南洋咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	打拋細粉 絞肉 番茄 冬粉 煮	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜	髮菜羹湯 髮菜 白菜		4.5	2.6	2	3.1	699
12 三	香鬆飯 白米 香鬆1包	紅燒雞腿 雞腿 燉	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓		4.5	2.4	2.1	2.8	673
13 四	香米飯 白米	唐場雞 雞丁 炸	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	什錦瓜瓜 瓜類時蔬 煮	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳		4.5	2.6	2	3.1	699
14 五	炸醬麵 絞肉 乾丁 烏龍麵	蒜味豬排 豬排 燒	白菜福州丸 福州丸 白菜 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	肉骨茶湯 高麗菜		4.7	2.6	2.2	3	709
17 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	芋香玉米粒 芋頭 玉米 紅蘿蔔 煮	青菜	芹香海絲湯 芹菜 海帶絲	截切水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
18 二	肉燥米粉 絞肉 米粉	黃金香雞排 雞排 炸	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔		4.7	2.5	2	2.9	697
19 三	麥片飯 麥片 白米	香滷豬排 豬排 燉	三色炒蛋 玉米 雞丁 雞蛋 炒	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	青菜	仙草蜜 仙草蜜		4.7	2.6	2.2	3	709
20 四	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	豆乾炒肉絲 豆乾 豬肉絲 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
21 五	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 炒	香雞堡排 香雞堡 炸	腐皮鮮蔬 豆皮 時蔬 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.7	2.7	2	3	716

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。