

珍品軒食品

115 年 1、2 月份 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
HACCP 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★

竹林中學

★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★

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	五香 雞	肉燥 雞	蔬菜 雞	油麵 雞	熱量
1 四	元旦，新年快樂									
2 五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 乾蘿蔔 煮	培根白菜滷 培根 白菜 木耳 乾蘿蔔	青菜	金菇海茸湯 金針菇 海茸		4.5	2.6	2 2.9 690
5 一	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	沙茶魷魚羹 魷魚羹 魷魚 蘿蔔 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	小魚味噌湯 小魚干 豆腐	截切水果	4.5	2.6	2 3.1 699
6 二	香米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 時蔬 乾蘿蔔 洋蔥	肉燥滷蛋 絞肉 雞蛋 滷	蠔絲花椰 蠔絲 花椰 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2 2.9 697
7 三	咖哩烏龍麵 咖哩 烏龍麵	日式豬排 豬排 炸	客家小炒 豆干 豬肉絲 乾蘿蔔 炒	吻魚高麗 吻仔魚 高麗菜 乾蘿蔔	青菜	椰香紫米露 椰漿 紫米		4.7	2.5	2 2.8 692
8 四	香米飯 白米	天使腿排 雞腿 燒	紅燒豆腐 絞肉 豆腐 時蔬 煮	芋香玉米粒 芋頭 玉米 乾蘿蔔 煮	青菜	海茸蛋花湯 海茸 雞蛋		4.7	2.5	2 2.9 697
9 五	紅藜小米飯 紅藜 小米 白米	蠔油雞丁 雞腿丁 豆干 洋蔥 煮	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	辣炒四季豆 絞肉 敏豆 炒	青菜	冬瓜鮮蔬湯 瓜類 時蔬		4.5	2.5	2.1 3 690
12 一	香米飯 白米	蒜味大排 豬排 燒	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉絲 炒	鮮炒高麗 高麗菜 乾蘿蔔 燙	青菜	海茸吻魚湯 海茸 吻仔魚	截切水果	4.5	2.5	2.1 3 690
13 二	五穀米 五穀米 白米	滷雞腿 雞腿 滷	關東煮 蘿蔔 海苔 豆干 煮	肉末銀芽 絞肉 韭菜 銀芽 燙	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐		4.5	2.6	2 3.1 699
14 三	香米飯 白米	唐場雞 雞丁 炸	彩燴獅子頭 玉米 乾蘿蔔 獅子頭 煮	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	青菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.6	2 3.1 699
15 四	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 燒	豆干炒肉絲 豬肉絲 豆干 炒	薑燒海結 海帶結 乾蘿蔔 燒	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋		4.6	2.5	2.3 2.8 693
16 五	雞肉飯 雞肉絲 白米	蒙古烤肉 雞肉片 洋蔥 炒	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	蠔油寬粉 寬粉 時蔬 煮	青菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸		4.5	2.6	2 2.9 690
19 一	香米飯 白米	糖醋咕咕肉 咕咕肉 洋蔥糖醋 炒	茄汁甜條 甜條 時蔬 炒	肉絲銀芽 豬肉絲 銀芽 韭菜 燙	青菜	芹香海絲湯 芹菜 海帶絲	截切水果	4.7	2.5	2 2.9 697
20 二	不 供 餐									
21 三	香鬆飯 白米 香鬆1包	黃金香雞排 雞排 炸	香滷三絲 白乾絲 海帶絲 粉絲 煮	冬瓜燒肉末 冬瓜 豬肉 煮	青菜	紅豆湯 紅豆		4.7	2.6	22 3 709
22 四	糯米飯 糯米 白米	黑胡椒豬排 豬排 黑胡椒 燒	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 炒	芋頭白菜滷 芋丁 白菜 乾蘿蔔 煮	青菜	味噌湯 豆腐 味噌		4.7	2.5	2 2.8 692
23 五	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	鮮炒高麗 高麗菜 乾蘿蔔 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.6	2.5	2.3 2.8 693
26 一	香米飯 白米	唐場雞 雞丁 炸	吻魚蒸蛋 吻仔魚 雞蛋 蒸	肉末銀芽 絞肉 韭菜 銀芽 燙	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	截切水果	4.7	2.5	2 2.9 697
27 二	香米飯 白米	茄汁豬排 豬排 茄汁醬 燒	油悶桂竹筍 絞肉 桂竹筍 煮	培根高麗 培根 高麗菜 乾蘿蔔 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋		4.6	2.5	2.3 2.8 693
28 三	螺旋肉醬麵 螺旋麵 絞肉	香酥雞腿 雞腿 炸	小籠包*2 小籠包 蒸	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜	芋香西谷米 芋頭 西谷米		4.5	2.6	2 3.1 699
29 四	香米飯 白米	檸檬雞翅*1 雞翅 燒	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	肉絲四季豆 豬肉絲 四季豆 燙	青菜	薑絲海茸湯 薑絲 海茸		4.7	2.7	2 3 716
30 五	五穀米 五穀米 白米	泡菜燒肉 豬肉 泡菜 煮	海結滷腐 海帶結 滷豆腐 滷	豬柳甜不辣 豬柳 甜不辣 時蔬 炒	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 乾白蘿蔔		4.5	2.6	2 2.9 690
1/31 -2/22 寒 假 + 春 節，新 年 快 樂										
23 一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	肉絲炒豆干 豬肉絲 豆干 乾蘿蔔 炒	涼拌海絲 海帶絲 乾蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	截切水果	4.7	2.5	2 2.8 692
24 二	紫米飯 紫米 白米	糖醋雞丁 雞丁 炸 糖醋 洋蔥 炒	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 煮	脾湯白菜 白菜 木耳 乾蘿蔔 煮	青菜	金針蔬菜湯 金針菇 時蔬		4.5	2.6	2 3.1 699
25 三	雞肉飯 雞肉絲 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	豬柳甜條 豬柳 芹菜 甜條 炒	醬燒粉絲 冬粉 時蔬 煮	青菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.4	2.1 2.8 673
26 四	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	肉末銀芽 絞肉 韭菜 銀芽 乾蘿蔔	青菜	南瓜湯 南瓜 雞蛋		4.5	2.6	2 3.1 699
27 五	2/28 和 平 紀 念 日，補 假									

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。