

珍品軒食品

115年1、2月份午餐菜單

★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★

行林中學

營利事業登記證：北縣商聯乙字第1720-1號

工廠登記證編號：九九-六一九六一六

H A C C P 認證編號：027

營養師：林淑芬 認證號：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	五穀類	內臟類	蔬菜類	油脂類	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 鮮蘿蔔 烹	培根白菜海 培根 白菜 木耳 鮮蘿蔔	青菜	金菇海苔湯 金針菇 海苔		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 鮮白蘿蔔 烹	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 鮮蘿蔔 洋蔥	肉燥海絲 絞肉 雞蛋 燙	蠍絲花燙 蠍絲 花燙 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 鮮蘿蔔 炒	吻魚高麗 吻仔魚 高麗菜 鮮蘿蔔	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 雞腿排 烤	絞燒豆腐 絞肉 豆腐 時蔬 烹	芋香玉米粒 芋頭 玉米 鮮蘿蔔 烹	青菜	海苔蛋花湯 海苔 雞蛋		4.7	2.5	2 2.9 697
9 五	鈴藜小米飯 鈴藜 小米 白米	蠻油雞丁 雞腿丁 豆干 洋蔥 烹	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 烹	辣炒四季豆 絞肉 紅豆 炒	青菜	瓜瓜鮮蔬湯 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 鮮蘿蔔 燙	青菜	海苔吻魚湯 海苔 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	海雞腿 雞腿 燙	關東煮 蘿蔔 海帶 豆干 烹	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 鮮蘿蔔 獅子頭 烹	金菇散豆 金針菇 散豆 燙	青菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.6	2 3.1 699
15 四	香米飯 白米	絞燒豬排 豬排 燒	豆干炒肉絲 豬肉絲 豆干 炒	薑燒海結 海帶結 鮮蘿蔔 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 豬肉片 洋蔥 炒	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	蠻油寬粉 蛋白 時蔬 烹	青菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魷魚		4.5	2.6	2 2.9 690
19 一	香米飯 白米	糖醋咕咾肉 咕咾肉 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	香海三絲 白乾絲 海帶絲 粉絲 烹	冬瓜燒肉末 冬瓜 豬肉 烹	青菜	絞豆湯 絞豆		4.7	2.6	2.2 3 709
22 四	糙米飯 糙米 白米	黑胡椒豬排 豬排 黑胡椒 燒	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 炒	芋頭白菜海 芋丁 白菜 鮮蘿蔔 烹	青菜	味噌湯 豆腐 味噌		4.7	2.5	2 2.8 692
23 五	香米飯 白米	絞燒雞腿 雞腿 燙	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 烹	鮮炒高麗 高麗菜 鮮蘿蔔 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 烹	培根高麗 培根 高麗菜 鮮蘿蔔 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋		4.6	2.5	2.3 2.8 693
28 三	螺旋肉鬆麵 螺旋麵 絞肉	香酥雞腿 雞腿 烙	小籠包*2 小籠包 蒸	金菇花燙 金針菇 花燙 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 烤	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 烹	肉絲四季豆 豬肉絲 四季豆 燙	青菜	薑絲海苔湯 薑絲 海苔		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 烹	海結油腐 海帶結 油豆腐 海	豬柳甜不辣 豬柳 甜不辣 時蔬 炒	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 鮮白蘿蔔		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 鮮蘿蔔 炒	涼拌海絲 海帶絲 鮮蘿蔔 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 烹	開陽白菜 白菜 木耳 鮮蘿蔔 烹	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	絞燒雞腿 雞腿 燙	豬柳甜條 豬柳 芹菜 甜條 炒	醬燒粉絲 冬粉 時蔬 烹	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 鮮蘿蔔	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。