

珍品軒食品

115年1、2月份 晚餐菜单

★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★

★本公司菜单使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

行中-晚餐

營利事業登記證：北縣商聯乙字第1720-1三號

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

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	五穀 類	肉蛋 類	蔬菜 類	油脂 類	熱量
1 四	元旦，新年快樂									
2 五	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 炸	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋			4.7 2.5 2 2.9	697
5 一	香米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排 烤	三色瓜仔肉 玉米 雞肉 瓜仔 烹	薑絲海結 海帶結 紅蘿蔔 燙	青菜	吻魚紫菜湯 吻仔魚 紫菜			4.5 2.6 2 2.9	690
6 二	雞肉飯 雞肉飯 白米	唐揚雞 雞丁 炸	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 烹	金菇散豆 金針菇 散豆 燙	青菜	綠豆湯 綠豆	果汁		4.7 2.7 2 3	716
7 三	無晚餐									
8 四	紫米飯 紫米 白米	泡菜豬肉 豬肉 泡菜 烹	海結海蛋 海帶結 雞蛋 燙	魚香銀芽 魚板絲 韭菜 銀芽 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔			4.5 2.6 2 2.9	690
9 五	香米飯 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	香蔥麵包		4.7 2.5 2 2.8	692
12 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 洋葱鳳梨 彩椒 炒	玉米肉末 玉米 紅蘿蔔 絞肉 烹	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 燙	青菜	香菇竹筍湯 香菇 竹筍	熱狗麵包		4.5 2.6 2 3.1	699
13 二	香鬆飯 白米 香鬆一包	天使腿排 雞腿排 烤	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	金菇海帶絲 金針菇 海帶絲 紅蘿蔔 烹	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋			4.6 2.5 2.3 2.8	693
14 三	無晚餐									
15 四	肉燥麵 絞肉 烏龍麵 時	黃金香雞排 雞排 炸	小籠包X2 小籠包 蒸	韭香銀芽 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 烹	青菜	芋頭西米露 芋頭 西谷米	水果		4.6 2.5 2.3 2.8	693
16 五	段考，無晚餐									
春節，新年快樂										
2/23 一	螺旋肉醬麵 螺旋麵 絞肉	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	雞塊X2 雞塊 炸	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	吻魚蛋花湯 吻仔魚 雞蛋			4.5 2.6 2 2.9	690
24 二	香米飯 白米	起司雞排 雞排 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	辣炒四季豆 絞肉 散豆 炒	青菜	紅豆湯 紅豆	水果		4.6 2.5 2.3 2.8	693
25 三	無晚餐									
26 四	五穀米 五穀米	蒜泥白肉 豬肉片 時蔬 紅蘿蔔 烹	麻辣燙 豆腐 猪血 醬菜 高麗菜	海結海蛋 海帶結 雞蛋 燙	青菜	肉羹湯 肉羹 蘿蔔	蜂蜜蛋糕		4.7 2.5 2 2.9	697
27 五	2/28 和平紀念日，補假									

健康小語：所謂的飲食黃金比例221，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。