

珍品軒食品

115年1、2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 燒	三色瓜仔肉 玉米 絞肉 碎瓜 煮	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 雞肉絲 白米	唐場雞 雞丁 炸	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	金菇飲豆 金針菇 飲豆 燙	青菜	綠豆湯 綠豆	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 煮	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	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 煮	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 燙	青菜	香菇竹筍湯 香菇 竹筍	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 煮	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 燙	青菜	芋頭西米露 芋頭 西谷米	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 飲豆 炒	青菜	紅豆湯 紅豆	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 煮	麻辣燙 豆腐 豬血 酸菜 高麗菜	海結海蛋 海帶結 雞蛋 燙	青菜	肉羹湯 肉羹 蘿蔔	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。

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。