

珍品軒食品

115年05月份午餐菜單

竹林中學

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★

★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 | 油鹽類 | 熱能 |
|------|------------------|------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 五 | 勞動節，放假一天 | | | | | | | | | |
| 4 一 | 香米飯 白米 | 日式豬排 豬排 炸 | 紅燒豆腐 洋蔥 豆腐 煮 | 肉末銀芽 絞肉 銀芽 韭菜 燙 | 產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲 | | | | | 709 |
| 5 二 | 香米飯 白米 | 蒜泥白肉 豬肉 時蔬 紅蘿蔔 洋蔥 煮 | 雞塊X2 雞塊 炸 | 胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮 | 產銷履歷 髮菜羹湯 髮菜 白菜 | | | | | 697 |
| 6 三 | 紅藜小米飯 紅藜小米 白米 | 紅燒雞腿 雞腿 燉 | 沙茶肉羹 蘿蔔 肉羹 煮 | 培根花椰 培根 花椰 燙 | 產銷履歷 冬瓜粉條 冬瓜 菜 粉條 | | | | | 716 |
| 7 四 | 香米飯 白米 | 蠔油雞丁 雞丁 豆干 洋蔥 時蔬 煮 | 海結油腐 海帶結 油豆腐 燙 | 玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮 | 有機蔬菜 酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳 | | | | | 697 |
| 8 五 | 雞肉飯 雞肉絲 白米 | 天使腿排 雞腿排 烤 | 馬鈴薯蛋 馬鈴薯 雞蛋 炒 | 腐皮鮮蔬 豆皮 時蔬 煮 | 產銷履歷 肉骨茶湯 高麗菜 | | | | | 716 |
| 11 一 | 香米飯 白米 | 菲力雞排 雞排 煎 | 豬柳甜條 豬柳 甜條 炒 | 吻魚高麗 吻仔魚 高麗菜 紅蘿蔔 | 產銷履歷 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 | | | | | 697 |
| 12 二 | 香米飯 白米 | 泡菜肉片 豬肉片 泡菜 白菜 煮 | 香雞堡排 香雞堡排 炸 | 油蔥桂竹筍 絞肉 桂竹筍 煮 | 產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 | | | | | 692 |
| 13 三 | 香米飯 白米 | 香酥雞腿 雞腿 炸 | 豆乾炒肉絲 豆乾 豬肉絲 炒 | 翠綠花椰 花椰 燙 | 產銷履歷 仙草蜜 仙草蜜 | | | | | 692 |
| 14 四 | 五穀米 五穀米 白米 | 唐場雞 雞丁 炒 | 蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒 | 鮮炒四季豆 四季豆 燙 | 有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔 | | | | | 693 |
| 15 五 | 香鬆飯 白米 香鬆一包 | 炭烤雞腿排 雞腿排 烤 | 彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮 | 鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙 | 產銷履歷 吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐 | | | | | 690 |
| 18 一 | 香米飯 白米 | 蒜味豬排 豬排 燒 | 打拋寬粉 絞肉 番茄 冬粉 煮 | 花枝丸X2 花枝丸 炸 | 產銷履歷 柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌 | | | | | 692 |
| 19 二 | 糙米飯 糙米 白米 | 三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮 | 豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒 | 金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙 | 產銷履歷 薑絲海苔湯 海帶芽 薑絲 | | | | | 699 |
| 20 三 | 肉絲烏龍麵 豬肉絲 烏龍麵 | 日式豬排 豬排 炸 | 紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒 | 紅燒獅子頭 獅子頭 燉 | 產銷履歷 青檸愛玉 愛玉 | | | | | 673 |
| 21 四 | 香米飯 白米 | 椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮 | 茄汁甜條 甜條 時蔬 煮 | 肉末玉米粒 絞肉 玉米 紅蘿蔔 煮 | 有機蔬菜 金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜 | | | | | 699 |
| 22 五 | 園游會，不供餐 | | | | | | | | | |
| 25 一 | 香米飯 白米 | 黃金香雞排 雞排 炸 | 客家小炒 豆干 豬肉絲 炒 | 肉末冬瓜 絞肉 冬瓜 煮 | 產銷履歷 芹香海絲湯 芹菜 海帶絲 | | | | | 690 |
| 26 二 | 香鬆飯 白米 香鬆一包 | 爆炒骰子豬 豬肉 洋蔥 時蔬 炒 | 香雞堡排 香雞堡排 炸 | 芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸 | 產銷履歷 酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳 | | | | | 699 |
| 27 三 | 香米飯 白米 | 香滷豬排 豬排 燉 | 沙茶魷魚羹 魷魚羹 蘿蔔 煮 | 翠綠花椰 花椰 燙 | 產銷履歷 綠豆湯 綠豆 | | | | | 692 |
| 28 四 | 麥片飯 麥片 白米 | 泡菜燒雞 泡菜 雞丁 白菜 煮 | 肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒 | 鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙 | 有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔 | | | | | 690 |
| 29 五 | 香米飯 白米 | 鐵路排骨 豬排 燒 | 紅燒滷蛋 雞蛋 燉 | 蟬絲高麗 蟬絲 高麗菜 燙 | 產銷履歷 柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌 | | | | | 699 |

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。