

珍品軒食品

115年05月份 晚餐茶單

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

宵中-晚餐

★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★

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 五	勞動節，放假一天												
4 一	肉醬螺旋麵 絞肉 螺旋麵	法式香料雞 香料 雞排 烤	芝麻包X1 芝麻包 蒸	蟬絲花椰 蟬絲 綠花椰 燙	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋			4.5	2.6	2	2.9	690
5 二	五穀米 五穀米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	彩燴福州丸 玉米 青豆 福州丸 煮	柴魚粉絲 柴魚 冬粉 時蔬 煮	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	熱狗麵包		4.6	2.5	2.3	2.8	693
6 三	週三，無晚餐												
7 四	海苔香鬆飯 香鬆1包 白米	韓式泡菜肉 泡菜 豬肉 白菜 蒜蘿蔔	滷味雙拼 豆干 海帶結 滷	辣炒四季豆 絞肉 敏豆 炒	青菜	綠豆湯 綠豆			4.7	2.5	2	2.9	697
8 五	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	紅燒油豆腐 蒜蘿蔔 油豆腐 滷	豬柳瓜瓜 豬柳 瓜類 炒	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	果汁		4.5	2.4	2.1	2.8	673
11 一	段考，不供餐												
12 二	段考，不供餐												
13 三	週三，無晚餐												
14 四	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	沙茶豆腐煲 豆腐 時蔬 豬肉片 煮	翠綠花椰 綠花椰 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	蜂蜜蛋糕		4.5	2.6	2	2.9	690
15 五	胚芽米 胚芽 白米	蒜味豬排 豬排 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 炒	培根高麗 培根 高麗菜 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜			4.7	2.5	2	2.8	692
18 一	香米飯 白米	唐揚雞丁 雞丁 炸	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 滷	韭香銀芽 韭菜 銀芽 燙	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓	巧克力蛋糕		4.5	2.6	2	3.1	699
19 二	雞肉飯 雞肉絲 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	八寶醬丁 豆干 絞肉 時蔬 煮	玉米三色 玉米 魷丁 青豆 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	水果		4.7	2.5	2	2.9	697
20 三	週三，無晚餐												
21 四	紅藜小米飯 紅藜 小米 白米	天使腿排 雞腿排 烤	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	筍香炒肉絲 竹筍 香菇 豬肉絲 炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜			4.5	2.6	2	3.1	699
22 五	園遊會，不供餐												
25 一	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 時蔬 炒	海結油豆腐 絞肉 豆腐 煮	蟹絲高麗 蟹絲 高麗菜 蒜蘿蔔 燙	青菜	薑絲海苔湯 薑絲 海苔			4.5	2.5	2.1	3	690
26 二	五穀米 五穀米 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	肉燥敏豆 絞肉 敏豆 燙	青菜	仙草蜜 仙草蜜			4.7	2.6	2.2	3	709
27 三	週三，無晚餐												
28 四	肉燥拌麵 絞肉 烏龍麵	黑胡椒豬排 豬排 燒	豆沙包X1 豆沙包 蒸	大溪豆乾 黑豆干 彩椒 滷	青菜	肉羹湯 肉羹 蘿蔔	菠蘿麵包		4.6	2.5	2.3	2.8	693
29 五	香米飯 白米	韓式雞丁 韓式辣醬 雞丁 炒	客家小炒 豆干 豬肉絲 炒	金菇花椰 金針菇 綠花椰 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔	果汁		4.5	2.6	2	2.9	690

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。