

珍品軒食品

114 年 07-08 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
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★

★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	油脂類	熱量	
28	一	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 湯	芹香海絲 芹菜 海帶絲 炒	雞塊*2 雞塊 炸	青菜 肉骨茶湯 黃豆芽	截切水果	4.5	2.6	2	3.1	699
29	二	香米飯 白米	辣炒豬肉片 豬肉片 時蔬 炒	彩燴福州丸 玉米 青豆 福州丸 煮	四季敏豆 紅蘿蔔 敏豆 燙	青菜 番茄羅宋湯 番茄 時蔬		4.7	2.5	2	2.9	697
30	三	紅藜小米飯 白米紅藜小米	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜 檸檬愛玉 檸檬 愛玉		4.7	2.5	2	2.8	692
31	四	香鬆飯 白米 香鬆一包	日式豬排 豬排 炸	客家小炒 蘿蔔乾 豆乾 豬肉絲 炒	三杯海結 海帶結 紅蘿蔔 九層塔	青菜 芋頭米粉湯 芋頭 米粉		4.7	2.5	2	2.9	697
8/1	五	香米飯 白米	蠔油燒肉 豬肉 白菜 紅蘿蔔 煮	火腿歐姆蛋 火腿 雞蛋 炒	韭菜銀芽 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 燙	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋	水果	4.5	2.5	2.1	3	690
4	一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	紅燒油豆腐 油豆腐 紅蘿蔔 湯	芋香三色 芋頭 玉米 紅蘿蔔 青豆	青菜 酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
5	二	螺旋肉醬麵 螺旋麵 豬肉番茄	天使腿排 雞腿排 烤	芝麻包 芝麻包 蒸	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯 蘑菇		4.7	2.6	2.2	3	709
6	三	香米飯 白米	香菇燒肉 香菇 蘿蔔 豬肉 煮	花枝捲*2 花枝捲 炸	翠綠花椰 花椰 紅蘿蔔 燙	青菜 仙草蜜 仙草		4.5	2.6	2	3.1	699
7	四	香鬆飯 白米 香鬆一包	黃金雞排 雞排 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	白玉金針菇 豬肉片 蘿蔔 金針菇 煮	青菜 紫菜吻魚湯 紫菜 吻魚		4.6	2.5	2.3	2.8	693
8	五	紫米飯 紫米 白米	南洋咖哩雞 馬鈴薯 雞丁 煮	蠔油粉絲 時蔬 冬粉 煮	肉燥銀芽 絞肉 銀芽 韭菜 燙	青菜 髮菜羹湯 髮菜 白菜	水果	4.7	2.6	2.2	3	709
11	一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	清炒白花椰 白花椰 燙	青菜 肉骨茶湯 黃豆芽	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
12	二	麥片飯 麥片 白米	炭烤雞腿排 雞腿排 烤	西魯肉 肉絲 蛋酥 白菜 木耳 煮	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 紅蘿蔔 燙	青菜 南瓜濃湯 南瓜 雞蛋		4.5	2.6	2	3.1	699
13	三	香米飯 白米	紅咖哩燒肉 豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬	花枝排 花枝排 炸	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜 綠豆粉條 綠豆 粉條		4.5	2.4	2.1	2.8	673
14	四	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	沙茶豆腐鍋 豬肉 豆腐 高麗 菇類 煮	四季敏豆 敏豆 燙	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.5	2.6	2	3.1	699
15	五	五穀米 五穀米 白米	三杯雞丁 雞丁 米 九層塔 煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	水果	4.7	2.5	2	2.8	692
18	一	香米飯 白米	蔥燒豬排 豬排 醬燒	海結油豆腐 海帶結 油豆腐 湯	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	青菜 薑絲海苔湯 薑絲 海帶芽	截切水果	4.5	2.6	2	2.9	690
19	二	香米飯 白米	泡菜燒肉 泡菜 豬肉片 煮	地瓜薯條 地瓜 炸	吻魚蒸蛋 吻仔魚 雞蛋 蒸	青菜 肉羹湯 肉羹 蘿蔔		4.5	2.6	2	3.1	699
20	三	雞肉飯 雞肉絲 白米	麥香雞堡排 雞堡排 炸	紅油炒手*2 餛飩 蒸	蟹絲花椰 蟹絲 花椰 燙	青菜 冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓		4.7	2.7	2	3	716
21	四	紫米飯 紫米 白米	韓式辣醬雞 雞腿 辣醬 醬燒	甜辣黑輪條*1 黑輪條 煮	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜 海苔味噌湯 海帶芽 金針菇 時蔬		4.7	2.7	2	3	716
22	五	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 湯	關東煮 蘿蔔 米 魚卵 煮	韭菜銀芽 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 燙	青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔 時蔬	水果	4.5	2.6	2	3.1	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。