

珍品軒食品

114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
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

行中-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★
- ★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	油類	熱能
1 四	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	沙茶 魷魚羹 蘿蔔 魷魚 薑 煮	芹香 海絲 海帶絲 魷魚 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋	水果	4.5	2.5	2.1	3	690
2 五	蛋炒飯 雞蛋 時蔬 白米	鐵板炒肉片 豬肉 時蔬 炒	鍋貼*2 鍋貼 煎	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	肉骨茶湯 高麗菜		4.7	2.6	2.2	3	709
5 一	段考 無晚餐											
6 二	段考 無晚餐											
7 三	週三 無晚餐											
8 四	海苔香鬆飯 香鬆 白米	法式香料雞 雞排 烤	火腿玉米蛋 火腿 玉米 雞蛋 炒	金菇花椰 金針菇 鮮花椰 燙	青菜	竹筍湯 竹筍	蜂蜜蛋糕	4.5	2.6	2	2.9	690
9 五	園遊會 不供餐											
12 一	香米飯 白米	香酥雞排 雞排 炸	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 燙	關東煮 蘿蔔 滷肉 甜條 煮	青菜	味噌湯 豆腐 味噌		4.7	2.7	2	3	716
13 二	香米飯 白米	玫瑰雞腿 雞腿 燙	雞塊X2 雞塊 炸	什錦細粉 玉米 青豆 冬粉 煮	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜 茶 山粉圓	熱狗麵包	4.7	2.6	2.2	3	709
14 三	週三 無晚餐											
15 四	蔥燒肉燥麵 絞肉 烏龍麵 時	唐揚雞 雞丁 炒	小籠包 小籠包 蒸	黑干滷味 黑豆干 蘿蔔 燙	青菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	水果	4.5	2.6	2	2.9	690
16 五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	白玉肉羹 蘿蔔 肉羹 煮	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜		4.7	2.5	2	2.8	692
19 一	雞肉飯 雞肉絲 白米	脆皮雞排 雞排 炸	涼拌三絲 豬肉絲 海帶絲 豆干 絲 煮	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 魷魚 燙	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍 豬肉絲		4.5	2.6	2	2.9	690
20 二	香米飯 白米	藍帶起司豬 豬排 炸	蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋 炒	彩燴鮮蔬 紫魚 蘿蔔 金針菇 煮	青菜	吻魚豆腐湯 吻仔魚 豆腐	果汁	4.6	2.5	2.3	2.8	693
21 三	週三 無晚餐											
22 四	香米飯 白米	韓式雞丁 韓式辣醬 雞丁 炒	韓式豆腐煲 豬肉 豆腐 泡菜 時蔬 煮	四季甜條 四季豆 甜條 炒	青菜	檸檬愛玉 檸檬 愛玉	巧克力蛋糕	4.6	2.5	2.3	2.8	693
23 五	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燙	客家小炒 豆干 豬肉 魷魚 炒	鮮炒高麗 高麗菜 魷魚 燙	青菜	芹香 魚丸 湯 芹菜 魚丸 海苔		4.5	2.4	2.1	2.8	673
26 一	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 時蔬 炒	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 炒	涼拌海絲 海帶絲 魷魚 炒	青菜	仙草蜜 仙草	玉米麵包	4.6	2.5	2.3	2.8	693
27 二	紅醬貝殼麵 絞肉 貝殼麵	香酥雞腿 雞腿 炸	芝麻包 芝麻包 蒸	金菇花椰 金針菇 鮮花椰 燙	青菜	番茄羅宋湯 番茄 時蔬		4.5	2.6	2	3.1	699
28 三	週三 無晚餐											
29 四	香米飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉 泡菜 煮	彩燴 福州丸 玉米 青豆 福州丸 煮	培根高麗 培根 高麗菜 燙	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	菠蘿麵包	4.5	2.6	2	3.1	699
30 五	端午節，補假一天											

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。