

珍品軒食品

115年04月份午餐菜單

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
 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

竹林中學

★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	油類類	熱點
1 三	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 炒	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 炒	腐皮鮮蔬 豆皮 時蔬 煮	產銷履歷 冬瓜芋圓 冬瓜茶 芋圓		4.7	2.7	2	3	716
2 四	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	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		4.7	2.5	2	2.9	697
3 五	兒童節，補假一天										
6 一	清明節，補假一天										
7 二	紫色炒麵 紫薯 烏龍麵 時蔬	日式豬排 豬排 炸	紅燒油腐 小油腐丁 紅蘿蔔 燉	翠綠花椰 綠花椰 燙	有機蔬菜 吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐		4.7	2.5	2	2.8	692
8 三	香鬆飯 白米 香鬆1包	天仁腿排 雞腿排 烤	海結滷蛋 海帶結 雞蛋 燉	豆皮高麗 豆皮 高麗菜 燙	產銷履歷 玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.8	692
9 四	紫米飯 紫米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	沙茶肉羹 紅白蘿蔔 肉羹 煮	鮮炒四季豆 四季豆 燙	產銷履歷 芋頭西谷米 芋頭 西谷米		4.6	2.5	2.3	2.8	693
10 五	五穀米 五穀米 白米	韓式泡菜雞 雞腿丁 泡菜 白菜 煮	肉燥乾丁 絞肉 乾丁 紅蘿蔔 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.5	2.5	2.1	3	690
13 一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	滷味三拼 豆干 蘿蔔 海結 燉	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
14 二	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	南洋咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	打拋細粉 絞肉 番茄 冬粉 煮	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮	產銷履歷 髮菜羹湯 髮菜 白菜		4.5	2.6	2	3.1	699
15 三	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燉	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	產銷履歷 綠豆湯 綠豆		4.5	2.4	2.1	2.8	673
16 四	香米飯 白米	唐場雞 雞丁 炸	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	什錦瓜瓜 瓜類時蔬 煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳		4.5	2.6	2	3.1	699
17 五	紫米飯 紫米 白米	日式豬排 豬排 炸	白菜福州丸 福州丸 白菜 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	產銷履歷 肉骨茶湯 高麗菜		4.7	2.6	2.2	3	709
20 一	香米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排 燒	蠔油寬粉 絞肉 冬粉 時蔬 煮	番茄豆腐 番茄 豆腐 木耳 紅蘿蔔	產銷履歷 芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
21 二	糯米飯 糯米 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮	油悶桂竹筍 桂竹筍 煮	什錦瓜瓜 魷魚羹 瓜類 煮	產銷履歷 紫色味噌湯 紫薯 豆腐 味噌		4.5	2.6	2	3.1	699
22 三	香米飯 白米	起司雞排 雞排 炸	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	清炒高麗 高麗菜 燙	產銷履歷 紅豆湯 紅豆		4.7	2.5	2	2.8	692
23 四	香鬆飯 白米 香鬆1包	唐場雞 雞丁 炸	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	三杯海結 海帶結 紅蘿蔔 九層塔	有機蔬菜 金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜		4.5	2.6	2	2.9	690
24 五	五穀米 五穀米	香滷豬排 豬排 燒	番茄豆腐 番茄 豆腐 木耳 紅蘿蔔 煮	鮮炒四季豆 四季豆 燙	產銷履歷 蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸		4.5	2.6	2	3.1	699
27 一	雞肉飯 雞肉絲 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉絲 炒	芋香玉米粒 芋頭 玉米 紅蘿蔔 煮	產銷履歷 芹香海絲湯 芹菜 海帶絲	截切水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
28 二	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	花枝丸 X2 花枝丸 炸	鮮炒高麗 高麗菜 燙	產銷履歷 鮭魚羹湯 鮭魚羹 蘿蔔		4.7	2.5	2	2.9	697
29 三	麥片飯 麥片 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	三色炒蛋 玉米 紅丁 雞蛋 炒	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	產銷履歷 冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓		4.7	2.6	2.2	3	709
30 四	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	豆乾炒肉絲 豆乾 豬肉絲 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697

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。