

珍品軒食品

114 年 10 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	油類	熱量
1 三	香米飯 白米	蔥燒豬排 豬排 醬燒	沙茶豆腐鍋 豬肉 豆腐 高麗菜 魚板絲	玉米三色 玉米 青豆 筍 蘿蔔 煮	青菜 冬瓜山粉圓 冬瓜菜 山粉圓		4.5	2.6	2	2.9	690
2 四	五穀米 五穀米 白米	三杯雞丁 雞丁 米西 九層塔 煮	花枝捲*2 花枝捲 炸	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜 髮菜羹湯 髮菜 白菜		4.7	2.5	2	2.8	692
3 五	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	西魯肉 肉絲 蛋酥 白菜 木耳 煮	韭香銀芽 韭菜 銀芽 筍 蘿蔔 燙	青菜 味噌湯 豆腐 味噌		4.5	2.6	2	3.1	699
6 一	中秋節，放假一天										
7 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
8 三	香菇滷飯 香菇 糯米	麥香雞堡排 雞堡排 炸	紅油抄手*2 餛飩 蒸	魚香銀豆 魚板絲 銀豆 燙	青菜 仙草蜜 仙草蜜		4.7	2.7	2	3	716
9 四	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	胡瓜鮮蔬 胡瓜 筍 蘿蔔 煮	青菜 酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋		4.7	2.7	2	3	716
10 五	國慶日，放假一天										
13 一	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 燴	肉末寬粉 豬肉 寬粉 時蔬 煮	雞塊*2 雞塊 炸	青菜 肉骨茶湯 筍 白 蘿蔔	截切水果	4.5	2.6	2	3.1	699
14 二	雞肉飯 雞肉絲 白米	黃金香雞排 雞排 炸	糖醋甜條 甜條 時蔬 糖醋醬 煮	四季銀豆 筍 蘿蔔 銀豆 燙	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
15 三	紅薯小米飯 白米紅薯小米	蒜泥白肉 豬肉 高麗菜 煮	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	鮮炒高麗 高麗菜 筍 蘿蔔 燙	青菜 檸檬愛玉 檸檬 愛玉		4.7	2.5	2	2.8	692
16 四	香米飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	客家小炒 蘿蔔乾 豆乾 豬肉絲 炒	三杯海結 海帶結 筍 蘿蔔 九層塔	青菜 芋頭米粉湯 芋頭 米粉		4.7	2.5	2	2.9	697
17 五	香米飯 白米	蠔油燒肉 豬肉 白菜 筍 蘿蔔 煮	火腿歐姆蛋 火腿 雞蛋 炒	韭香銀芽 韭菜 銀芽 筍 蘿蔔 燙	青菜 番茄羅宋湯 番茄 時蔬		4.5	2.5	2.1	3	690
20 一	香米飯 白米	鐵板豬排 豬排 燒	芹香海絲 芹菜 海帶絲 炒	翠綠花椰 綠花椰 燙	青菜 肉骨茶湯 高麗菜	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
21 二	麥片飯 麥片 白米	炭烤雞腿排 雞腿排 烤	瓜仔肉 豬絞肉 碎瓜 煮	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 筍 蘿蔔 燙	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯 蘑菇		4.5	2.6	2	3.1	699
22 三	香鬆飯 白米 香鬆一包	韓式辣醬豬 辣醬 豬肉片 年糕 炒	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
23 四	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 炒	四季銀豆 銀豆 燙	青菜 蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸		4.5	2.6	2	3.1	699
24 五	光復節，補假一天										
27 一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	客家小炒 豆干 豬肉絲 筍 蘿蔔 煮	芋香三色 芋頭 玉米 筍 蘿蔔 煮	青菜 酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
28 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	糖醋甜條 甜條 時蔬 糖醋醬 煮	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.6	2.2	3	709
29 三	香米飯 白米	香菇燒肉 香菇 蘿蔔 豬肉 煮	豆干+滷蛋 豆干 雞蛋 燴	翠綠花椰 花椰 筍 蘿蔔 燙	青菜 紅豆湯 紅豆		4.5	2.6	2	3.1	699
30 四	紫米飯 紫米 白米	黃金雞排 雞排 炸	彩燴福州丸 福州丸 玉米 青豆 煮	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
31 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		4.7	2.6	2.2	3	709

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。