

珍品軒食品

114 年 10月份 晚餐菜單

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

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★

竹中-晚餐

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 三	週三，無晚餐									
2 四	雞肉飯 雞肉絲 白米	黃金香雞排 雞排 炸	茄汁豆腐 豆腐 時蔬 煮	培根高麗 培根 高麗菜 燙	青菜 芹菜 蘿蔔	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔		4.5	2.6	2 2.9 690
3 五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	雙色燒賣 燒賣X2 蒸	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 燙	青菜 薑絲 冬瓜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	蜂蜜蛋糕	4.7	2.5	2 2.8 692
6 一	中秋節，放假一天									
7 二	段考，不供餐									
8 三	週三，無晚餐									
9 四	海苔香鬆飯 香鬆 白米	鐵板豬柳 豬柳 洋葱 炒	火腿玉米蛋 火腿 玉米 雞蛋 炒	金菇花椰 金針菇 綠花椰 燙	青菜 竹筍	竹筍湯 竹筍	水果	4.5	2.6	2 2.9 690
10 五	國慶日，放假一天									
13 一	肉醬螺旋麵 絞肉 螺旋麵	法式香料雞 香料 雞排 烤	地瓜薯條 地瓜 炸	芝麻包X1 芝麻包 蒸	綠花椰菜 綠花椰菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋		4.5	2.6	2 2.9 690
14 二	五穀米 五穀米	韓式泡菜肉 泡菜 豬肉 白菜 蒜蘿蔔	花枝排 花枝排 炸	柴魚粉絲 柴魚 冬粉 時蔬 煮	青菜 番茄 豆腐	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	熱狗麵包	4.6	2.5	2.3 2.8 693
15 三	週三，無晚餐									
16 四	香米飯 白米	蘑菇豬排 蘑菇醬 豬排 燒	辣炒四季豆 絞肉 敏豆 炒	滷味雙拼 豆干 海帶結 燙	青菜 綠豆	綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	2 2.9 697
17 五	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	紅燒豆腐 豆腐 洋葱 豆腐 燙	豬柳瓜瓜 豬柳 瓜瓜 炒	青菜 芹菜 蘿蔔	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	果汁	4.5	2.4	2.1 2.8 673
20 一	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燙	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 燙	韭香銀芽 韭菜 銀芽 燙	青菜 冬瓜 茶 山粉圓	冬瓜山粉圓 冬瓜 茶 山粉圓	巧克力蛋糕	4.5	2.6	2 3.1 699
21 二	雞肉飯 雞肉絲 白米	蒜味豬排 豬排 燒	八寶醬丁 豆干 絞肉 時蔬 煮	玉米三色 玉米 紅丁 青豆 煮	青菜 海帶結 雞蛋	海帶蛋花湯 海帶結 雞蛋	水果	4.7	2.5	2 2.9 697
22 三	週三，無晚餐									
23 四	紅藜小米飯 紅藜 小米 白米	唐揚雞丁 雞丁 炸	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	筍香炒肉絲 竹筍 香菇 豬肉絲 炒	青菜 紅 白 蘿蔔	肉骨茶湯 紅 白 蘿蔔		4.5	2.6	2 3.1 699
24 五	光復節，補假一天									
27 一	香米飯 白米	蒙古烤肉 豬肉片 時蔬 炒	海結豆腐 絞肉 豆腐 煮	蟹絲高麗 蟹絲 高麗菜 蒜蘿蔔 燙	青菜 薑絲 海苔	薑絲海苔湯 薑絲 海苔	果汁	4.5	2.5	2.1 3 690
28 二	紫米飯 紫米 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 椰漿 西谷米	椰香西谷米 椰漿 西谷米		4.7	2.6	22 3 709
29 三	週三，無晚餐									
30 四	肉燥烏龍麵 絞肉 烏龍麵	黑胡椒豬排 豬排 燒	燒賣X2 燒賣 蒸	大溪豆乾 黑豆干 彩椒 燙	青菜 肉羹 蘿蔔	肉羹湯 肉羹 蘿蔔	菠蘿麵包	4.6	2.5	2.3 2.8 693
31 五	香米飯 白米	韓式雞丁 韓式辣醬 雞丁 炒	紅蘿蔔蛋 雞蛋 紅蘿蔔 炒	金菇花椰 金針菇 綠花椰 燙	青菜 冬瓜	冬瓜湯 冬瓜		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。