

珍品軒食品

114年09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 一	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	滷味三拼 豆干 蘿蔔 肉羹 湯	肉絲銀芽 豬肉絲 銀芽 韭菜 燙	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲	截切水果	4.7	2.6	22	3	709
2 二	胚芽小米飯 胚芽小米 白米	蒙古烤肉 豬肉片 炒	雞塊X2 雞塊 炸	胡瓜鮮蔬 胡瓜 胚芽蘿蔔 煮	青菜	髮菜羹湯 髮菜 白菜		4.7	2.5	2	2.9	697
3 三	五穀米 五穀米	胚芽雞腿 雞腿 湯	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	培根花椰 培根 花椰 燙	青菜	冬瓜粉條 冬瓜茶 粉條		4.7	2.7	2	3	716
4 四	香米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁 豆干 洋葱 時蔬 煮	海結油豆腐 海帶結 油豆腐 湯	肉片燴瓜瓜 沙茶 豬肉 瓜類時蔬 煮	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳		4.7	2.5	2	2.9	697
5 五	雞肉飯 雞肉絲 白米	黃金香雞排 雞排 炸	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	玉米三色 玉米 青豆 胚芽蘿蔔 煮	青菜	肉骨茶湯 薑豆芽		4.7	2.7	2	3	716
8 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 炒	鐵板豆腐 豆腐 洋葱 胚芽蘿蔔 煮	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 時蔬 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
9 二	香鬆飯 白米 香鬆1包	泡菜燒肉 豬肉角 泡菜 白菜 煮	海結海蛋 海帶結 雞蛋 湯	吻仔魚高麗 吻仔魚 高麗菜 胚芽蘿蔔	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
10 三	紫米飯 紫米 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	豆乾炒肉絲 豆乾 豬肉絲 炒	翠綠花椰 花椰 燙	青菜	綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	2	2.8	692
11 四	五穀米 五穀米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	火腿蒸蛋 火腿 雞蛋 蒸	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.6	2.5	2.3	2.8	693
12 五	香米飯 白米	炭烤雞腿排 雞腿排 烤	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉絲 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	吻仔魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐		4.5	2.5	2.1	3	690
15 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	茄汁豆腐 豆腐 木耳 胚芽蘿蔔 煮	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
16 二	糙米飯 糙米 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮	涼拌三絲 海帶絲 干絲 胚芽蘿蔔 煮	豬柳瓜瓜 豬柳 瓜類 煮	青菜	薑絲海苔湯 海帶絲 薑絲		4.5	2.6	2	3.1	699
17 三	香米飯 白米	日式豬排 豬排 炸	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜	胚豆湯 胚豆		4.5	2.4	2.1	2.8	673
18 四	五穀米 五穀米	胚咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胚芽蘿蔔 煮	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	肉末玉米粒 絞肉 玉米 胚芽蘿蔔 煮	青菜	金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜		4.5	2.6	2	3.1	699
19 五	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	肉骨茶湯 薑豆芽		4.7	2.6	22	3	709
22 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 洋葱 胚芽蘿蔔 煮	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 煮	青菜	芹香海絲湯 芹菜 海帶絲	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
23 二	紫米飯 紫米 白米	黃金香雞排 雞排 炸	瓜仔肉 絞肉 碎瓜 煮	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	魷魚羹湯 魷魚羹 蘿蔔		4.5	2.6	2	3.1	699
24 三	炸醬麵 烏龍麵 絞肉豆干	鐵路排骨 豬排 燒	小籠包X2 小籠包 蒸	腐皮鮮蔬 豆皮 時蔬 煮	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓		4.5	2.6	2	3.1	699
25 四	香鬆飯 白飯 香鬆一包	烤雞肉捲 雞肉捲 烤	福州丸X1 白菜 福州丸 煮	肉絲銀芽 豬肉絲 銀芽 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔		4.6	2.5	2.3	2.8	693
26 五	麥片飯 麥片 白米	鐵板豬柳 豬柳 炒	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 湯	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.5	2.6	2	2.9	690
29 一	教師節 補假一天											
30 二	香米飯 白米	胚燒豬排 豬排 湯	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	涼拌三絲 粉絲 銀芽 胚芽蘿蔔 燙	青菜	薑絲海苔湯 海帶絲		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。