

珍品軒食品

114年12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
 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

★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	肉類	蔬菜類	油類	熱值
1 一	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	紅燒豆腐 洋蔥 豆腐 煮	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	香米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 時蔬 紅蘿蔔 洋蔥 煮	雞塊X2 雞塊 炸	胡瓜鮮蔬 胡瓜 紅蘿蔔 煮	青菜 髮菜羹湯 髮菜 白菜		4.7	2.5	2	2.9	697
3 三	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	紅燒雞腿 雞腿 燻	瓜仔肉 絞肉 碎瓜 煮	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 洋蔥 時蔬 煮	海結油豆腐 海帶結 油豆腐 燙	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	青菜 酸辣湯 豆腐 雞骨 木耳		4.7	2.5	2	2.9	697
5 五	雞肉飯 雞肉絲 白米	日式豬排 豬排 炸	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 炒	什錦瓜瓜 瓜類 時蔬 煮	青菜 肉骨茶湯 高麗菜		4.7	2.7	2	3	716
8 一	校慶補假 放假一天										
9 二	糙米飯 糙米 白米	唐場雞 雞丁 炸	海結海蛋 海帶結 雞蛋 燙	吻魚高麗 吻仔魚 高麗菜 紅蘿蔔	青菜 玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
10 三	香米飯 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	菲力雞排 雞排 煎	蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	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	643
12 五	香鬆飯 白米 香鬆一包	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 吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐		4.5	2.5	2.1	3	690
15 一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	蠔油寬粉 絞肉 冬粉 時蔬 煮	花枝丸X2 花枝丸 炸	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 王銀 紅蘿蔔 煮	肉絲四季豆 豬肉絲 四季豆 炒	青菜 薑絲海苔湯 海帶芽 薑絲		4.5	2.6	2	3.1	699
17 三	咖哩烏龍麵 咖哩 烏龍麵	日式豬排 豬排 炸	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	青菜 紅豆湯 紅豆		4.5	2.4	2.1	2.8	673
18 四	五穀米 五穀米	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	肉末玉米粒 絞肉 玉米 紅蘿蔔 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	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜 肉骨茶湯 薑豆芽		4.7	2.6	22	3	709
22 一	香米飯 白米	糖醋排骨 豬肉 炒	滷味三拼 豆干 海帶結 肉羹 燙	肉燥銀芽 絞肉 韭菜 銀芽 紅蘿蔔	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	肉燥乾丁 絞肉 乾丁 煮	培根高麗 培根 高麗菜 燙	青菜 鮭魚羹湯 鮭魚羹 蘿蔔		4.5	2.6	2	3.1	699
24 三	蠔油板條 板條 時蔬	香酥雞翅 雞翅 炸	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	小籠包X2 小籠包 蒸	青菜 芋頭西谷米 芋頭 西谷米		4.5	2.6	2	3.1	699
25 四	行憲紀念日 放假一天										
26 五	麥片飯 麥片 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	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	香米飯 白米	唐場雞 雞丁 炸	福州丸X1 白菜 福州丸 煮	蟬絲高麗 蟬絲 高麗菜 燙	青菜 薑絲海苔湯 海帶芽	截切水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
30 二	紫米飯 紫米 白米	紅燒雞腿 雞腿 燻	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	銀粉三絲 粉絲 銀芽 紅蘿蔔 燙	青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔		4.7	2.5	2	2.9	697
10 三	香米飯 白米	香滷豬排 豬排 燻	沙茶肉羹 蘿蔔 肉羹 煮	翠綠花椰 花椰 燙	青菜 冬瓜山粉圓 冬瓜 茶 山粉圓		4.7	2.5	2	2.8	692

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入不超過3000微克維生素A。