

珍品軒食品

113年11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
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★

竹林中學

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 五	香米飯 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 炒	花枝排 花枝排 炸	海結滷腐 海帶結 滷豆腐 燉	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	水果	4.5	2.6	2	2.9	690
4 一	肉燥米粉 香菇 絞肉 米粉	糖醋排骨 咕咾肉 炒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	玉米三色 玉米 青豆 筍蘿蔔 煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜 雞蛋	截切水果	4.5	2.5	2.1	3	690
5 二	胚芽小米飯 胚芽小米 白米	天使雞腿排 雞腿排 烤	瓜仔肉 碎瓜 豬絞肉 煮	薑燒冬瓜 冬瓜 薑絲 燒	青菜	酸菜冬粉湯 酸菜 冬粉		4.5	2.6	2	3.1	699
6 三	香米飯 白米	韓式辣豬柳 豬柳 洋蔥 炒	滷味三拼 豆干 蘿蔔 肉羹 燉	胡瓜鮮蔬 胡瓜 筍蘿蔔 煮	青菜	芋頭西谷米 芋頭 西谷米	養樂多	4.5	2.6	2	3.1	699
7 四	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燉	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜	柴魚瓜瓜湯 柴魚 黃瓜		4.6	2.5	2.3	2.8	693
8 五	五穀米 五穀米	泰式打拋肉 豬肉 洋蔥 蕃茄 炒	虱目魚排 虱目魚排 炸	白菜滷 白菜 時蔬 煮	青菜	髮菜羹湯 髮菜 白菜	水果	4.5	2.6	2	2.9	690
11 一	香米飯 白米	獅子頭X2 獅子頭 燉	什錦豆腐 豬肉片 豆腐 木耳 煮	鮮炒高麗 筍蘿蔔 高麗菜 燙	青菜	大瓜魷魚羹 大黃瓜 魷魚羹	截切水果	4.5	2.6	2	3.1	699
12 二	蔬食. 香鬆 白米 香鬆 1包	鮮菇炒豆包 菇類 豆包 燒	滷蛋+黑豆干 雞蛋 豆干 燉	紅油空心菜 空心菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
13 三	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 燉	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	菠蘿麵包	4.7	2.5	2	2.8	692
14 四	五穀米 五穀米 白米	咖哩雞丁 雞丁 馬鈴薯 筍蘿蔔 煮	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 時蔬 煮	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	青菜	吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐		4.7	2.7	2	3	716
15 五	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	紅燒海結 海帶結 筍蘿蔔 燉	銀芽肉絲 銀芽 豬肉絲 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜 雞蛋	水果	4.5	2.5	2.1	3	690
18 一	香米飯 白米	糖醋雞丁 雞丁 炒	客家小炒 豆干 豬肉絲 炒	金菇飲豆 金針菇 飲豆 燙	青菜	芹香海絲湯 芹菜 海帶絲	截切水果	4.7	2.5	2	2.8	692
19 二	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 炒	雞塊X2 雞塊 炸	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔 時蔬		4.5	2.6	2	3.1	699
20 三	海苔肉鬆飯 白米 肉鬆一盒	鐵路排骨 豬排 燒	菜圃蛋 菜圃 雞蛋 炒	銀芽三絲 豆芽 韭菜 筍蘿蔔 燙	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓	養樂多	4.5	2.4	2.1	2.8	673
21 四	香米飯 白米	紅咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 筍蘿蔔 煮	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	芋香玉米粒 芋頭 玉米 筍蘿蔔 煮	青菜	金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜		4.5	2.6	2	3.1	699
22 五	麥片飯 麥片 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 燉	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 煮	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳	水果	4.7	2.6	2.2	3	709
25 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 筍蘿蔔 煮	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌	截切水果	4.7	2.5	2	2.9	697
26 二	糙米飯 糙米 白米	蠔油雞丁 雞丁 豆干 洋蔥 時蔬 煮	涼拌三絲 海帶絲 干絲 筍蘿蔔 煮	什錦瓜瓜 魷魚羹 瓜類 煮	青菜	薑絲海苔湯 海帶絲 薑絲		4.7	2.6	2.2	3	709
27 三	雞肉飯 雞肉絲 白米	天使雞腿排 雞腿排 烤	蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜	紅豆湯 紅豆	香蔥麵包	4.7	2.5	2	2.8	692
28 四	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	福州丸X1 白菜 福州丸 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔		4.6	2.5	2.3	2.8	693
29 五	香米飯 白米	泰式辣炒雞 紅咖哩 雞丁 洋蔥蕃茄	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	芋頭米粉湯 芋頭 米粉	水果	4.7	2.7	2	3	716

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。