

珍品軒食品

114 年 04 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 二	香米飯 白米	三杯雞丁 雞丁 米西 炒	海結滷腐 海帶結 滷豆腐 湯	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳		4.7	2.5	2	2.9	697
2 三	雞肉飯 雞肉絲 白米	蒜味豬排 豬排 燒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	青菜	紫米桂圓露 紫米 桂圓	水果	4.7	2.7	2	3	716
4/3、4/4 兒童節、清明節 放假2天												
7 一	香米飯 白米	糖醋排骨 咕咾肉 炒	鐵板豆腐 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 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
8 二	香米飯 白米	泡菜燒肉 豬肉片 泡菜 白菜 煮	海結滷蛋 海帶結 雞蛋 湯	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
9 三	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	紅燒雞腿 雞腿 湯	豆乾炒肉絲 豆乾 豬肉絲 炒	鮮炒四季豆 四季豆 燙	青菜	綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	2	2.8	692
10 四	五穀米 五穀米 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉燥咖哩 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	翠綠花椰 花椰 燙	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.6	2.5	2.3	2.8	643
11 五	香米飯 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	鮮蔬甜條 甜條 時蔬 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	青菜	吻魚豆腐羹 吻魚 豆腐	水果	4.5	2.5	2.1	3	690
14 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	4.5	2.5	2.1	3	690
15 二	紫米飯 紫米 白米	天使腿排 雞腿排 烤	瓜仔肉 絞肉 碎瓜 煮	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	芋頭米粉湯 芋頭 米粉		4.5	2.6	2	3.1	699
16 三	炸醬麵 烏龍麵 絞肉豆干	鐵路排骨 豬排 燒	小籠包 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
17 四	香鬆飯 白飯 香鬆一包	黃金香雞排 雞排 炸	福州丸 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
18 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	白玉金針菇 蘿蔔 金針菇 木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米 雞蛋	水果	4.5	2.6	2	2.9	690
21 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	三杯海結 海帶結 紅蘿蔔 湯	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
22 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 紅蘿蔔 煮	什錦瓜瓜 鮮魚羹 瓜類 煮	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽 薑絲		4.5	2.6	2	3.1	699
23 三	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	清炒高麗 高麗菜 燙	青菜	紅豆湯 紅豆		4.5	2.4	2.1	2.8	673
24 四	五穀米 五穀米	紅咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 煮	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	芋香玉米粒 芋頭 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
25 五	柴魚炒麵 柴魚 烏龍麵	日式豬排 豬排 炸	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	水果	4.7	2.6	2.2	3	709
28 一	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	滷味三拼 豆干 蘿蔔 肉羹 湯	鐵板銀芽 銀芽 韭菜 燙	青菜	酸菜冬粉湯 酸菜 冬粉	截切水果	4.7	2.6	2.2	3	709
29 二	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	蒙古烤肉 豬肉片 炒	茶香滷蛋 絞肉 碎瓜 煮	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
30 三	五穀米 五穀米	紅燒雞腿 雞腿 湯	彩椒甜條 彩椒 甜條 炒	培根高麗 培根 高麗菜 燙	青菜	芋頭西谷米 芋頭 西谷米		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。