

珍品軒食品

115年03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
 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

竹林中學

★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	油脂類	熱能
2 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	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉絲					4.7 2.6 22 3 709
3 二	香米飯 白米	蒜泥白肉 雞肉 時蔬 蒜蘿蔔 洋蔥 煮	雞塊X2 雞塊 炸	胡瓜鮮蔬 胡瓜 蒜蘿蔔 煮	髮菜羹湯 髮菜 白菜					4.7 2.5 2 2.9 697
4 三	紅藜小米飯 紅藜小米 白米	紅燒雞腿 雞腿 燉	沙茶肉羹 蘿蔔 肉羹 煮	培根花椰 培根 花椰 燙	冬瓜粉條 冬瓜茶 粉條					4.7 2.7 2 3 716
5 四	香米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁 豆干 洋蔥 時蔬 煮	海結油腐 海帶結 油豆腐 燉	玉米三色 玉米 青豆 蒜蘿蔔 煮	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳					4.7 2.5 2 2.9 697
6 五	雞肉飯 雞肉絲 白米	日式豬排 豬排 炸	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	腐皮鮮蔬 豆皮 時蔬 煮	肉骨茶湯 高麗菜					4.7 2.7 2 3 716
9 一	香米飯 白米	菲力雞排 雞排 煎	豬柳甜條 豬柳 甜條 炒	吻魚高麗 吻仔魚 高麗菜 蒜蘿蔔	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜					4.7 2.5 2 2.9 697
10 二	香米飯 白米	泡菜肉片 豬肉片 泡菜 白菜 煮	香雞堡排 香雞堡排 炸	油蔥桂竹筍 絞肉 桂竹筍 煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔					4.7 2.5 2 2.8 692
11 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	紅豆湯 紅豆					4.7 2.5 2 2.8 692
12 四	五穀米 五穀米 白米	唐場雞 雞丁 炸	蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	鮮炒四季豆 四季豆 燙	玉米濃湯 玉米 雞蛋					4.6 2.5 2.3 2.8 683
13 五	香鬆飯 白米 香鬆一包	炭烤雞腿排 雞腿排 烤	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	吻魚豆腐羹 吻仔魚 豆腐					4.5 2.5 2.1 3 690
16 一	香米飯 白米	蒜味豬排 豬排 燒	打拋寬粉 絞肉 蕃茄 冬粉 煮	花枝丸X2 花枝丸 炸	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌					4.7 2.5 2 2.8 692
17 二	糙米飯 糙米 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 炒	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	薑絲海苔湯 海帶芽 薑絲					4.5 2.6 2 3.1 699
18 三	肉絲烏龍麵 豬肉絲 烏龍麵	日式豬排 豬排 炸	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	紅燒獅子頭 獅子頭 燉	綠豆湯 綠豆					4.5 2.4 2.1 2.8 673
19 四	香米飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 蒜蘿蔔 煮	茄汁甜條 甜條 時蔬 煮	肉末玉米粒 絞肉 玉米 蒜蘿蔔 煮	金菇冬瓜湯 金針菇 冬瓜					4.5 2.6 2 3.1 699
20 五	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 烤	肉燥乾丁 絞肉 乾丁 煮	清炒高麗 高麗菜 燙	薑絲海苔湯 海帶芽 薑絲					4.7 2.6 22 3 709
23 一	香米飯 白米	糖醋排骨 豬肉 炒	紅燒油豆腐 油豆腐 香蔥 燉	肉末冬瓜 絞肉 冬瓜 煮	芹香海絲湯 芹菜 海帶絲					4.5 2.5 2.1 3 690
24 二	紫米飯 紫米 白米	黃金香雞排 雞排 炸	沙茶魷魚羹 魷魚羹 蘿蔔 煮	培根高麗 培根 高麗菜 燙	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳					4.5 2.6 2 3.1 699
25 三	香米飯 白米	香滷豬排 豬排 燉	蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 炒	翠綠花椰 花椰 燙	芋頭西谷米 芋頭 西谷米					4.7 2.5 2 2.8 692
26 四	麥片飯 麥片 白米	泡菜燒雞 泡菜 雞丁 白菜 煮	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 炒	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	芹香蘿蔔湯 蘿蔔					4.5 2.6 2 2.9 690
27 五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	豆干+滷蛋 豆干 雞蛋 燉	蟬絲高麗 蟬絲 高麗菜 燙	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐 味噌					4.5 2.6 2 3.1 699
30 一	螺旋肉醬麵 螺旋麵 絞肉	唐場雞 雞丁 炸	福州丸X1 白菜 福州丸 煮	金菇敏豆 金針菇 敏豆 燙	玉米濃湯 玉米 雞蛋					4.6 2.5 2.3 2.8 693
31 二	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燉	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	涼拌三絲 海帶絲 粉絲 蒜蘿蔔 煮	肉骨茶湯 高麗菜					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。