

珍品軒食品

115年冬令營午餐菜單

竹小-南棟

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
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	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱能	
26	一	香米飯 白米	唐揚雞 雞丁炸	玉米炒蛋 玉米 雞蛋 炒	韭香銀芽 胚蘆筍 銀芽 韭菜 燙	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2	2.9	697
27	二	柴魚炒麵 柴魚 烏龍麵	土魷魚X2 土魷魚 炸	芝麻包 芝麻包 蒸	鮮炒高麗 高麗菜 胚蘆筍 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋	4.7	2.5	2	2.8	692
28	三	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燉	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 胚蘆筍 炒	金菇花椰 金針菇 花椰 燙	青菜	羅宋湯 番茄 洋蔥 高麗菜	4.5	2.6	2	3.1	699
29	四	香米飯 白米	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 胚蘆筍 煮	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 煮	蠔絲四季豆 蠔絲 四季豆 燙	青菜	薑絲海苔湯 薑絲 海苔	4.7	2.6	22	3	709

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。

久翔 115年1/30-2/5菜單



歡迎掃描QR-code與高午餐內碼

竹林國小(南棟)

日期	週期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱能	
30	五	白飯 白米	柚香蜜汁雞 雞肉+時蔬+柚子醬-炒	肉片高麗 高麗菜+豬肉-煮	薑燒冬瓜 冬瓜+菇+薑-煮	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋+紫菜	5.2	2.5	2.1	2.4	712
2/2	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥爆肉片 豬肉+洋葱-炒	醬炒甜條 甜條+時蔬+芝麻-炒	芝麻菜豆 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+芝麻-煮	青菜	巧達濃湯 洋葱+雞蛋	5.9	2.4	2.2	2.4	701
3	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+時蔬-炒	肉燥干丁 豆干+洋葱+豬肉+毛豆-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋	5.3	2.5	1.9	2.6	723
4	三	雞肉飯 白米+雞肉	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬+黑胡椒-炒	青菜	泡菜鮮蔬湯 黃豆芽+泡菜	5.3	2.4	1.9	2.4	707
5	四	白飯 白米	咖哩雞丁 雞肉+洋葱+咖哩-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	鮮菇結菜 結頭菜+菇-炒	青菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	5.2	2.5	2.0	2.4	710

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射汙染食品☆

全面使用非基改豆類製品



官方網站



Facebook



Instagram

久翔 15年 1/26-29 菜單

地址：新竹縣竹東鎮新街16-1號 電話：03-85751071 HACCP證書編號：027 營業登記證：九十九六一九六一六
 營養師：林淑芬 證書字號：營養字第003782號 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：億元整



歡迎掃描QR-Code填寫午餐問卷



竹林國小(北棟)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量	
26 一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+時蔬-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	青菜	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭	3.4	2.4	2.0	2.4	710
27 二	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	青菜	海芽味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	5.2	2.4	2.1	2.1	700
28 三	咖哩炒麵 麵+時蔬+豬肉+咖哩	滷雞腿 雞腿(X1)-滷	滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)-滷	白菜滷 大白菜+木耳-煮	青菜	青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排	5.1	2.4	2.1	2.3	693
29 四	紫米飯 白米+紫米	烤豬肉條 豬肉切條-烤	番茄蛋豆腐 豆腐+番茄+雞蛋-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 時蔬+湯排	5.4	2.5	1.9	2.4	721

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆
 ☆本公司未使用輻射污染食品☆
 全面使用非基改豆類製品



官方網站



Facebook



Instagram

珍品軒食品

115年 冬令營 午餐菜單

★本公司未使用輻射污染食品★

★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★

竹小-北棟

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
 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：億元整

日期	主食	主菜	副菜	湯	五穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量		
30 五	五穀米 五穀米	泡菜燒肉 豬肉 泡菜 煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	茄汁甜不辣 甜不辣 時蔬 炒	青菜	金菇蘿蔔湯 金針菇 鮮白蘿蔔	4.5	2.6	2	3.1	699
2/2 一	香米飯 白米	糖醋咕咾肉 咕咾肉 洋葱糖醋 炒	紅燒滷味 豆干 滷結 蘿蔔 滷	絲瓜麵線 絲瓜 麵線 煮	青菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.6	2	3.1	699
3 二	紫米飯 紫米 白米	香菇燒雞 香菇 雞丁 時蔬 煮	洋葱炒蛋 洋葱 雞蛋 炒	鮮瓜肉羹 瓜類時蔬 肉羹 煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	2	2.9	697
4 三	香米飯 白米	土魷魚X2 土魷魚 炸	獅子頭X1 獅子頭 時蔬 煮	蛋酥白菜滷 豬肉絲 白菜 鮮蘿蔔 煮	青菜	椰香紫米露 椰漿 紫米	4.7	2.5	2	2.8	692
5 四	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 滷	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 芹菜 炒	鮮炒高麗 高麗菜 鮮蘿蔔 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	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。