

珍品軒食品

114年01月份午餐菜單

★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

日期	主食	主菜	副菜	湯	五穀類	豆製品類	蔬菜類	肉類	蛋類	其他
1	三	元旦・新年快樂								
2	四	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	肉燥干丁 干丁 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉	螞蟻上樹 冬粉 木耳 時蔬 煮	高菜	味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.6	2 3.1 699
3	五	紫米飯 紫米 白米	糖醋咕咾肉 咕咾肉 炒	肉絲炒海絲 豬肉絲 海帶絲 絞肉 絞肉 絞肉	白菜滷 白菜 木耳 絞肉 絞肉 絞肉	高菜	金菇海苔湯 金針菇 海苔	4.5	2.6	2 3.1 699
6	一	香米飯 白米	黃金香雞排 雞排 炸	沙茶魷魚羹 魷魚羹 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉	鐵板銀芽 豆芽 韭菜 燙	高菜	小魚味噌湯 小魚干 豆腐	4.5	2.6	2 3.1 699
7	二	胚芽小米飯 白米 胚芽小米	宮保雞丁 雞丁 炒	綜合滷味 古法滷味 豆干 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸	高菜	冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.7	2.5	2 2.9 697
8	三	香米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳 洋蔥 炒	客家小炒 豆干 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉 炒	清炒高麗 高麗菜 絞肉 絞肉 絞肉 燙	高菜	肉骨茶湯 香豆芽	4.7	2.5	2 2.8 692
9	四	香米飯 白米	天使腿排 雞腿排 炸	紅燒豆腐 豆腐 時蔬 煮	涼拌海絲 海帶絲 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉 炒	高菜	海苔蛋花湯 海苔 雞蛋	4.7	2.5	2 2.8 692
10	五	香米飯 白米	香菇燒肉 香菇 豬肉 絞肉 絞肉 絞肉 煮	彩燴福州丸 福州丸 時蔬 煮	四季飲豆 四季豆 燙	高菜	瓜瓜鮮蔬湯 瓜類 時蔬	4.7	2.6	22 3 709
13	一	香米飯 白米	蒜味大排 豬排 燒	肉末玉米 絞肉 玉米 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉	家常豆腐 豆腐 煮	高菜	海苔吻魚湯 海苔 吻魚	4.5	2.6	2 3.1 699
14	二	什錦炒麵 時蔬 烏龍麵	獅子頭X2 獅子頭 湯	奶皇包 奶皇包 蒸	韭香銀芽 韭菜 銀芽 燙	高菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	4.7	2.5	2 2.9 697
15	三	香米飯 白米	海雞腿 雞腿 湯	茄汁甜條 甜條 時蔬 炒	金菇飲豆 金針菇 飲豆 燙	高菜	紫菜金菇湯 紫菜 金針菇	4.7	2.5	2 2.8 692
16	四	麥片飯 麥片 白米	三杯雞丁 雞丁 米酒 九層塔 煮	豆干炒肉絲 豬肉絲 豆干 炒	薑燒海結 海帶絲 絞肉 絞肉 絞肉 絞肉 燒	高菜	肉羹湯 肉羹 絞肉	4.7	2.5	2 2.9 697
17	五	園遊會・不供餐								

1/21 - 2/2 寒假 + 春節・新年快樂

2/11	二	胚芽米 胚芽 白米	沙茶豬柳 豬柳 時蔬 炒	蠔油冬粉 冬粉 時蔬 煮	魚香銀芽 魚板絲 銀芽 韭菜 燙	高菜	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。

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品，產地：台灣☆ ☆本公司未使用輻射污染食品☆