**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第13週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐****次** | **項****目** | **星期一( 11-18 )** | **星期二( 11-19 )** | **星期三( 11-20 )** | **星期四( 11-21 )** | **星期五( 11-22 )** |
| **午****餐** | **主****食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **什錦炒飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜****色** | **麻油雞****粉絲炒蛋****青菜****枸杞菇菇湯** | **鮮蒸鯛魚****木須肉****青菜****粉絲油豆腐湯** | **滷海帶結****青菜****羅宋湯** | **椒鹽豬排****三色咖哩****青菜****味噌豆腐湯** | **香酥鯛魚****豆干炒肉絲****青菜****玉米蛋花湯** |
| **水****果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營****養****成****分** | 熱量:650 (大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:667(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2.3份蔬菜類:1.6份水果類:1份油脂及堅果種子類:1.8份 | 熱量:661(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.9份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:645(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:1.5份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:658(大卡)全榖根莖類:4.8份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.5份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 |
| **晚** **餐** | **主****食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜****色** | **杏鮑菇肉片****炸南瓜****青菜****三絲湯** | **醬爆雞丁****毛豆菇菇炒蛋****青菜****香菇丸子湯** | **白蘿蔔燉肉丁****滷豆干****青菜****冬瓜龍骨湯** | **香菇燉雞** **高麗菜炒豆皮****青菜****蔬菜鮮菇湯** | **滷油豆腐****銀芽炒香菇****青菜****金針菇豆皮湯** |
| **營****養****成****分** | 熱量:580(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:1.9份蔬菜類:1.9份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:604(大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:2份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:590(大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.5份油脂及堅果種子類:1.8份 | 熱量:583(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:1.8份蔬菜類:2.3份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:561(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:1.6份蔬菜類:2份油脂及堅果種子類:2份 |

聲明書

統一生機開發股份有限公司所銷售之下表表列品項,其豬肉原料來源均為台灣,敬請安心購買與食用



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 品項 | 品項 | 品項 |
| 豬梅花肉片 | 豬龍骨 | 原味嫩豬排 |
| 豬梅花火鍋肉片 | 豬胛心肉丁 | 椒鹽嫩豬排 |
| 豬五花條 | 珍味貢丸 | 麗菜豬肉水餃 |
| 豬小排丁 | 珍味香菇貢丸 | 韭黃鮮蝦水餃 |
| 豬前腿肉絲 | 花枝丸 | 鮮肉包 |
| 豬後腿絞肉 | 虱目魚丸 |  |

統一生機開發股份有限公司