**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