|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐**  **次** | **項**  **目** | **星期一 ( 11-25 )** | **星期二 ( 11-26 )** | **星期三 ( 11-27 )** | **星期四 ( 11-28 )** | **星期五 ( 11-29 )** |
| **午**  **餐** | **主**  **食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **古早味炒麵** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜**  **色** | **蠔油肉片**  **彩絲鮮蔬**  **青菜**  **海帶芽蛋花湯** | **三杯雞**  **玉米炒蛋**  **青菜**  **紅白雙喜湯** | **可樂餅**  **青菜**  **綠豆湯** | **滷絞肉油豆腐**  **玉米炒毛豆**  **青菜**  **魚丸湯** | **香酥鯛魚**  **螞蟻上樹**  **青菜**  **冬瓜龍骨湯** |
| **水**  **果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:664 (大卡) 全榖根莖類:4.7份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:651(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:1.8份 | 熱量:664(大卡) 全榖根莖類:5.2份 豆魚肉蛋類:1.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:670(大卡) 全榖根莖類:5份 豆魚肉蛋類:1.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:661(大卡) 全榖根莖類:4.7份 豆魚肉蛋類:2.2份 蔬菜類:1.3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** | **蒲燒鯛魚**  **洋蔥炒肉絲**  **青菜**  **大黃瓜排骨湯** | **原味嫩豬排**  **什錦鮮菇**  **青菜**  **味噌豆腐湯** | **滷翅小腿**  **蕃茄燴豆腐**  **青菜**  **豆皮蔬菜湯** | **咖哩雞**  **花枝丸**  **青菜**  **養生鮮菇湯** | **紅蘿蔔炒蛋**  **炒什錦**  **青菜**  **白菜金菇湯** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:595(大卡) 全榖根莖類:4.6份 豆魚肉蛋類:2.1份 蔬菜類:1.6份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:570(大卡) 全榖根莖類:4.6份 豆魚肉蛋類:1.7份 蔬菜類:1.8份  油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:610(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2.5份 蔬菜類:1.3份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:578(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:1.5份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:568(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:1.7份 蔬菜類:2份 油脂及堅果種子類:2份 |

**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第14週 )**

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