|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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