**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第16週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐****次** | **項****目** | **星期一( 12-9 )** | **星期二( 12-10 )** | **星期三( 12-11 )** | **星期四( 12-12 )** | **星期五( 12-13 )** |
| **午****餐** | **主****食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **香菇肉燥乾麵** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜****色** | **洋芋燜肉****紅蘿蔔炒蛋****青菜****冬瓜薑絲湯** | **椒鹽虱目魚片****關東煮****青菜****青菜丸子湯** | **杏鮑菇炒蛋****青菜****綠豆湯** | **清蒸鯛魚****蛋酥白菜滷****青菜****枸杞菇菇湯** | **雙脆肉片****香酥豆腐****青菜** **冬瓜排骨湯** |
| **水****果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營****養****成****分** | 熱量:637(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:1.5份 | 熱量:620(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.0份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:1.5份 | 熱量:657(大卡)全榖根莖類:5份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.2份水果類:1份油脂及堅果種子類:1.5份 | 熱量:652(大卡)全榖根莖類:4.7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  |  熱量:648(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:1.8份 |
| **晚** **餐** | **主****食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜****色** | **三杯雞****炒雙菇什錦****青菜****玉米蛋花湯** | **滷排骨****螞蟻上樹****青菜****味噌泡芙湯** | **醬爆雞丁****炒什錦****青菜****洋蔥番茄湯** | **香酥翅小腿****三色咖哩****青菜****蘿蔔魚丸湯** | **豆干炒芹菜****鐵板鮮蔬****青菜****紫菜蛋花湯** |
| **營****養****成****分** | 熱量:581(大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.7份油脂及堅果種子類:1.8份 | 熱量:588(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.9份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:597(大卡)全榖根莖類:4.5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:618(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.6份油脂及堅果種子類:2.5份  |  熱量:586(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:2.2份油脂及堅果種子類:1.8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