**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