**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第18週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐**  **次** | **項　　目** | **星期一 ( 6-9 )** | **星期二 ( 6-10 )** | **星期三 ( 6-11 )** | **星期四 ( 6-12 )** | **星期五 ( 6-13 )** |
| **午**  **餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **茄汁百菇 義大利麵** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **洋蔥肉片**  **玉米炒蛋**  **青菜**  **海帶芽湯** | **原味嫩豬排**  **大白菜炒香菇**  **青菜**  **玉米蛋花湯** | **可樂餅**  **青菜**  **綠豆湯** | **鹽酥雞**  **滷味**  **青菜**  **吻魚青菜湯** | **蔥油雞**  **蕃茄豆腐**  **青菜**  **虱目魚丸湯** |
| **水　　果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:659 (大卡) 全榖根莖類:4.6份 豆魚肉蛋類:.2.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:629 (大卡) 全榖根莖類:4.7份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2.1份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2.5份 | 熱量:636(大卡) 全榖根莖類:5份 豆魚肉蛋類:1.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:617(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:681(大卡) 全榖根莖類:4.7份 豆魚肉蛋類:2.3份 蔬菜類:1.8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** | **香酥魚排**  **螞蟻上樹**  **青菜**  **味增豆腐湯** | **麻油雞**  **冬瓜燴貢丸**  **青菜**  **金針菇龍骨湯** | **滷排骨**  **豆芽三絲**  **青菜**  **白菜蛋花湯** | **蠔油白肉**  **青白花椰菜**  **青菜**  **海帶芽龍骨湯** | **香菇油豆腐**  **紅蘿蔔炒蛋**  **青菜**  **枸杞豆皮湯** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:606 (大卡) 全榖根莖類:4.8份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:1.8份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:604(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:2.2份 | 熱量:602(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:2.1份 | 熱量:585(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:1.8份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:589(大卡) 全榖根莖類:4.8份 豆魚肉蛋類:1.7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