**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第1週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐**  **次** | **項　　目** | **星期一 ( 9-1 )** | **星期二 ( 9-2 )** | **星期三 ( 9-3 )** | **星期四 ( 9-4 )** | **星期五 ( 9-5 )** |
| **午**  **餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **咖哩雞肉飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **洋芋滷雞塊**  **鹽酥貢丸**  **青菜**  **味噌泡芙湯** | **滷油豆腐**  **吻仔魚煎蛋**  **青菜**  **金針菇龍骨湯** | **毛豆仁炒豆干**  **青菜**  **海帶芽湯** | **滷雞腿**  **高麗菜炒香菇**  **青菜**  **貢丸湯** | **茄汁鯛魚**  **滷冬瓜香菇**  **青菜**  **大黃瓜龍骨湯** |
| **水　　果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:655 (大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2.2份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:684 (大卡) 全榖根莖類: 5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:672(大卡) 全榖根莖類:5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:679(大卡) 全榖根莖類:5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:1.8份 水果類:1份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:662(大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2.5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** | **白蘿蔔燒肉**  **炸雙菇**  **青菜**  **豆芽龍骨湯** | **蒸鱈魚**  **木須肉**  **青菜**  **酸辣湯** | **蒲燒鯛魚**  **絞肉杏鮑菇**  **青菜**  **玉米龍骨湯** | **椒鹽豬排**  **炒四色**  **青菜**  **蔬菜油豆腐湯** | **三杯杏鮑菇**  **蕃茄炒蛋**  **青菜**  **紫菜豆芽湯** |
| **營**  **養**  **成**  **分** | 熱量:604 (大卡) 全榖根莖類:4.5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2份 油脂及堅果種子類:2.3份 | 熱量:605 (大卡) 全榖根莖類: 4.5份 豆魚肉蛋類:2.2份 蔬菜類:2份  油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:592(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:2.3份 | 熱量:629(大卡) 全榖根莖類:5份 豆魚肉蛋類:2份 蔬菜類:2.2份 油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:608(大卡) 全榖根莖類:5份 豆魚肉蛋類:1份 蔬菜類:2.5份 油脂及堅果種子類:3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