**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第3週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐****次** | **項　　目** | **星期一( 9-15 )** | **星期二( 9-16 )** | **星期三( 9-17 )** | **星期四( 9-18 )** | **星期五( 9-19 )** |
| **午****餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **肉絲蛋炒飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **清蒸鯛魚****白蘿蔔滷貢丸****青菜****大黃瓜龍骨湯** | **咕咾肉****鹽酥香菇****青菜****魚丸湯** | **滷貢丸****青菜****綠豆湯** | **燉雞腿塊****什錦粉絲****青菜****味噌豆腐湯** | **洋芋燒肉****炸花枝丸****青菜****蘿蔔排骨湯** |
| **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:671(大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:2份水果類:0份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:654(大卡)全榖根莖類:5.2份豆魚肉蛋類:1.5份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:673(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.8份水果類:0份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:650(大卡)全榖根莖類:4.5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 |
| **晚** **餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **糖醋里肌****洋芋炒三色****青菜****豆皮鮮蔬湯** | **醬爆豆干丁****香菇炒豆芽****青菜****蕃茄蛋花湯** | **時蔬炒雞丁****炸南瓜****青菜****金針菇青菜湯** | **椒鹽豬排****紅蘿蔔炒蛋****青菜****冬瓜排骨湯** | **三杯有機豆干****大黃瓜燴皮絲****青菜****紫菜湯** |
| **營****養****成****分** | 熱量:576 (大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:1.5份蔬菜類:2份油脂及堅果種子類:2.5份 | 熱量:582(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:1.7份蔬菜類:2份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:630(大卡)全榖根莖類:4.8份豆魚肉蛋類:2.3份蔬菜類:1.9份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:600(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.8份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:609(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.3份蔬菜類:1.5份油脂及堅果種子類:2.2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