**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