**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第4週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐****次** | **項　　目** | **星期一( 9-22 )** | **星期二( 9-23 )** | **星期三( 9-24 )** | **星期四( 9-25 )** | **星期五( 9-26 )** |
| **午****餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **台式炒麵** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **原味豬排****炒四寶****青菜****南瓜湯** | **紅燒雞****豆干拌黃瓜****青菜****白蘿蔔龍骨湯** | **炸薯條****青菜****玉米蛋花湯** | **滷翅小腿****大黃瓜燴香菇****青菜****丸子湯** | **洋芋燉肉****椒鹽魚丸****青菜****蕃茄蛋花湯** |
| **水　　果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營****養****成****分** | 熱量:678 (大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:.2.3份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:653(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.2份蔬菜類:1.5份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:650(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:1.5份 | 熱量:650(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:1.7份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:649(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:1.8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** | **椒鹽虱目魚片****馬鈴薯炒肉絲****青菜****冬瓜湯** | **薑汁肉片****玉米炒蛋****青菜****香菇蔬菜湯** | **咖哩雞****彩絲銀芽****青菜****粉絲油豆腐湯** | **清蒸鯛魚****洋蔥炒肉絲****青菜****枸杞菇菇湯** | **香酥豆腐****炒青白花椰菜****青菜****味噌泡芙湯** |
| **營****養****成****分** | 熱量:599 (大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:1.8份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:590(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份 | 熱量:616(大卡)全榖根莖類:4.6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:581(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:1.8份  |  熱量:611(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2.1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