**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