**慎齋小學午晚餐菜單 ( 第2週 )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐****次** | **項　　目** | **星期一( 9-8 )** | **星期二( 9-9 )** | **星期三( 9-10 )** | **星期四( 9-11 )** | **星期五( 9-12 )** |
| **午****餐** | **主　　食** | **胚芽飯** | **胚芽飯** | **茄汁百菇 義大利麵** | **胚芽飯** | **胚芽飯** |
| **菜　　色** | **洋蔥肉片****玉米炒蛋****青菜****海帶芽湯** | **原味嫩豬排****大白菜炒香菇****青菜****玉米蛋花湯** | **可樂餅****青菜****綠豆湯** | **鹽酥雞****滷味****青菜****吻魚青菜湯** | **蔥油雞****蕃茄豆腐****青菜****虱目魚丸湯** |
| **水　　果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** | **水果** |
| **營****養****成****分** | 熱量:659 (大卡)全榖根莖類:4.6份豆魚肉蛋類:.2.1份蔬菜類:1.8份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:629 (大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:2.1份水果類:1份油脂及堅果種子類:2.5份 | 熱量:636(大卡)全榖根莖類:5份豆魚肉蛋類:1.5份蔬菜類:1.5份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:617(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.4份蔬菜類:1.9份水果類:1份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:681(大卡)全榖根莖類:4.7份豆魚肉蛋類:2.3份蔬菜類:1.8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** | **香酥魚排****螞蟻上樹****青菜****味增豆腐湯** | **麻油雞****冬瓜燴貢丸****青菜****金針菇龍骨湯** | **滷排骨****豆芽三絲****青菜****白菜蛋花湯** | **蠔油白肉****青白花椰菜****青菜****海帶芽龍骨湯** | **香菇油豆腐****紅蘿蔔炒蛋****青菜****枸杞豆皮湯** |
| **營****養****成****分** | 熱量:606 (大卡)全榖根莖類:4.8份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.8份油脂及堅果種子類:2份 | 熱量:604(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:2.2份油脂及堅果種子類:2.2份 | 熱量:602(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2.1份蔬菜類:2份油脂及堅果種子類:2.1份 | 熱量:585(大卡)全榖根莖類:4.5份豆魚肉蛋類:2份蔬菜類:1.8份油脂及堅果種子類:2份  |  熱量:589(大卡)全榖根莖類:4.8份豆魚肉蛋類:1.7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