

怡饗美食股份有限公司

中教大實小

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶乙次。

112年9月

8月28日(一)		8月29日(二)		8月30日(三)		8月31日(四)		9月1日(五)					
		小米飯		多穀飯		多穀飯		紫米飯					
		紅燒排骨		蔥燒雞丁		蔥燒雞丁		◎椒鹽雙拼					
		肉燥油腐		五香肉燥		五香肉燥		胡蘿蔔炒蛋					
		彩繪高麗		太祖魷魚羹		太祖魷魚羹		洋芋咖哩					
		油菜		青江菜		青江菜		◆黑葉白菜					
刈薯蛋花湯		奶香玉米湯		奶香玉米湯		味噌湯							
熱量:653大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:084.0公克		熱量:695大卡 脂肪:24.1公克 蛋白質:29.4公克 醣類:090.2公克		熱量:695大卡 脂肪:24.1公克 蛋白質:29.4公克 醣類:090.2公克		熱量:674大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.1公克 醣類:092.2公克							
9月4日(一)		9月5日(二)		9月6日(三)		9月7日(四)				9月8日(五)			
白飯		糙米飯		多穀飯		小麥飯				香菇肉燥飯			
蔭瓜雞丁		南洋咖哩魚		鐵路豬排		◎鹽酥雞				番茄炒蛋			
海結花生		奶香白菜		彩椒花椰		沙茶竹筍		蒜香豆干					
蒲瓜鮮燴		快炒干片		日式燉煮		韓式粉絲		銀絲卷					
蚵仔白菜		福山萵苣		青江菜		油菜		◆蚵仔白菜					
鮮蔬雪花湯		香菇雞湯		白玉羹湯		海芽蛋花湯		紅豆紫米湯					
熱量:655大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.1公克		熱量:698大卡 脂肪:24.2公克 蛋白質:29.3公克 醣類:090.7公克		熱量:668大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.1公克 醣類:090.7公克		熱量:676大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.4公克		熱量:686大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:092.7公克					
9月11日(一)		9月12日(二)		9月13日(三)		9月14日(四)		9月15日(五)					
白飯		小米飯		糙米飯		肉絲炒麵		多穀飯					
打拋肉片		◎轟炸雞排		紅燒肉		古早味大排		茶香滷蛋					
金瓜冬粉		五味豆腐		肉絲豆芽		豬肉餡餅		酸菜麵腸					
刺瓜鮮燴		佛跳牆		大滷桶滷味		彩繪高麗		味噌鈺煮					
小白菜		油菜		青江菜		蚵仔白菜		◆空心菜					
鄉村濃湯		關東煮湯		瓠瓜蛋花湯		酸辣湯		青木瓜鮮湯(蔬)					
熱量:728大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:29.7公克 醣類:101.2公克		熱量:667大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:087.2公克		熱量:665大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:28.9公克 醣類:083.9公克		熱量:662大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.7公克		熱量:655大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.8公克 醣類:084.2公克					
9月18日(一)		9月19日(二)		9月20日(三)		9月21日(四)		9月22日(五)				9月23日(六)	
玉米蛋炒飯		小麥飯		多穀飯		糙米飯		燕麥飯				小米飯	
泰式椰香雞丁		照燒豬排		蕈菇燉雞		◎椒鹽魚丁		菜脯蛋		瓜仔蒸肉			
洋蔥黑輪		醬燒冬瓜		快炒竹筍		古早味肉燥		塔香素雞		雲耳高麗			
迷你黃金捲		蕈菇花椰		螞蟻上樹		黃瓜什錦		彩繪鮮瓜		日式咖哩			
油菜		青江菜		小白菜		福山萵苣		◆豆芽菜		油菜			
韓式豆腐湯		剝皮辣椒雞湯		白玉蓮子湯		樂膳排骨湯		白菜什錦羹湯(蔬)		玉米蛋花湯			
熱量:667大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.7公克		熱量:748大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:30.1公克 醣類:107.2公克		熱量:673大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.3公克		熱量:649大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:085.5公克		熱量:649大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.1公克		熱量:664大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:091.0公克			
9月25日(一)		9月26日(二)		9月27日(三)		9月28日(四)		9月29日(五)					
白飯		特製炸醬麵		小米飯		紫米飯		紫米飯					
△燒烤雞翅		三杯雞		◎卡滋雞排		蔥燒排骨		蔥燒排骨					
客家小炒		綜合滷味		肉絲海根		雞絲豆腐		雞絲豆腐					
燉白菜		香芋福糕		紅蔥高麗		彩絲豆芽		彩絲豆芽					
青江菜		油菜		小白菜		◆小松菜		◆小松菜					
日式味噌湯		綠豆湯		茶壺湯		酸菜肉絲湯		酸菜肉絲湯					
熱量:645大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.0公克 醣類:084.2公克		熱量:647大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:26.6公克 醣類:084.2公克		熱量:648大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.6公克		熱量:633大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.9公克		熱量:633大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.9公克					

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 *表在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心! 使用台灣豬肉!