

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，於月底前供應豆漿一次。 **112年10月**

10月2日(一)	10月3日(二)	10月4日(三)	10月5日(四)	10月6日(五)
白飯	糙米飯	紫米飯	燕麥飯	家常蛋炒飯(蔬)
蒜泥肉片	◎卡拉雞腿	醬燒大排	鹽水雞	花生豆包
彩椒花椰	瓠瓜肉片	什錦麵疙瘩	醬爆干丁	番茄炒蛋
☆什錦粉絲	洋芋通心麵	☆三色玉米	彩繪鮮瓜	招牌滷味(蔬)
小白菜	空心菜	🐷油菜	青江菜	◆荷葉白菜
刈薯蛋花湯	摩摩喳喳	🐷冬瓜雞湯	白菜什錦湯	南瓜濃湯
熱量:682大卡 脂肪:21.7公克	熱量:791大卡 脂肪:21.9公克	熱量:684大卡 脂肪:21.8公克	熱量:671大卡 脂肪:22.9公克	熱量:682大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.5公克 醣類:094.3公克	蛋白質:29.3公克 醣類:119.1公克	蛋白質:27.5公克 醣類:094.4公克	蛋白質:28.4公克 醣類:087.7公克	蛋白質:28.0公克 醣類:091.9公克
10月9日(一)	10月10日(二)	10月11日(三)	10月12日(四)	10月13日(五)
		多穀飯	客家炒粿條	燕麥飯
		照燒豬排	△燒烤雞翅	五香滷蛋
		☆韓式部隊鍋	凍豆腐什錦	三杯豆雞
		沙茶筍絲	肉包	黃瓜鮮燴(蔬)
		青江菜	小白菜	◆豆芽菜
		蘿蔔燉鴨湯	日式鮮蔬湯	☆酸辣湯
熱量:654大卡 脂肪:21.7公克	熱量:648大卡 脂肪:23.2公克	熱量:624大卡 脂肪:21.7公克	熱量:624大卡 脂肪:21.7公克	熱量:624大卡 脂肪:21.7公克
蛋白質:26.5公克 醣類:088.3公克	蛋白質:27.8公克 醣類:082.0公克	蛋白質:25.6公克 醣類:081.7公克	蛋白質:25.6公克 醣類:081.7公克	蛋白質:25.6公克 醣類:081.7公克
10月16日(一)	10月17日(二)	10月18日(三)	10月19日(四)	10月20日(五)
白飯	揚州炒飯	小米飯	紫米飯	糙米飯
豉汁排骨	◎椒鹽魚丁	三杯雞	古早味豬排	南瓜炒蛋
綜合滷味	紅藜麥風味饅頭	白菜獅子頭	☆糖醋洋芋	鮑菇麵腸
家常粉絲	☆彩繪高麗	冬瓜什錦燒	焗汁花椰	鮮菇竹筍
空心菜	青江菜	油菜	小白菜	◆小松菜
玉米濃湯	海芽蛋花湯	竹筍排骨湯	剥皮辣椒雞湯	綠豆薏仁湯
熱量:699大卡 脂肪:21.7公克	熱量:651大卡 脂肪:23.2公克	熱量:658大卡 脂肪:23.1公克	熱量:675大卡 脂肪:21.9公克	熱量:734大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:27.6公克 醣類:098.3公克	蛋白質:27.3公克 醣類:083.3公克	蛋白質:27.5公克 醣類:085.0公克	蛋白質:27.1公克 醣類:092.4公克	蛋白質:28.0公克 醣類:105.8公克
10月23日(一)	10月24日(二)	10月25日(三)	10月26日(四)	10月27日(五)
白飯	☆小麥飯	糙米飯	醬拌麵	燕麥飯
花生豬腳	鐵路豬排	◎鹽酥雞	燒烤雞翅	古早味滷蛋
魚香豆腐	日式燉煮	肉香高麗	白菜什錦	素香油腐
鮑菇冬瓜	☆三絲海帶	南洋咖哩	蘿蔔糕	☆彩絲豆芽
油菜	小白菜	青江菜	福山萵苣	◆青松菜
玉米蛋花湯	青木瓜排骨湯	榨菜肉絲湯	養生雞湯	泡菜豆腐鍋
熱量:659大卡 脂肪:22.3公克	熱量:650大卡 脂肪:21.8公克	熱量:663大卡 脂肪:21.5公克	熱量:678大卡 脂肪:21.6公克	熱量:637大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:27.3公克 醣類:087.5公克	蛋白質:26.7公克 醣類:086.7公克	蛋白質:26.7公克 醣類:090.5公克	蛋白質:27.2公克 醣類:093.7公克	蛋白質:26.3公克 醣類:083.5公克
10月30日(一)	10月31日(二)			
白飯	小米飯			
京醬肉絲	甜蔥燒魚			
紅燒洋芋	竹筍炒肉絲			
什錦黃瓜	☆紅蔘花椰			
蚵仔白菜	芥藍菜			
味噌湯	香菇雞湯			
熱量:028大卡 脂肪:91.5公克	熱量:655大卡 脂肪:22.0公克			
蛋白質:22.2公克 醣類:676.9公克	蛋白質:27.2公克 醣類:087.0公克			

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