



怡饗美食股份有限公司

中教大實小

112年11月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶乙次。使用台灣豬肉



11月1日(三)		11月2日(四)		11月3日(五)	
糙米飯	香菇肉燥飯	多穀飯	◎唐揚雞丁	古早味豬排	番茄炒蛋
快炒干片	家常燒冬瓜	烏龍豆干	★紅顏高麗	招牌鍋貼*2	★彩繪蒲瓜(蔬)
青江菜	福山萵苣	◆蚵仔白菜	藥膳排骨湯	金菇蛋花湯	麵線糊湯(蔬)
熱量:659大卡 脂肪:22.3公克	熱量:663大卡 脂肪:22.9公克	熱量:648大卡 脂肪:21.6公克	蛋白質:27.2公克 醣類:087.3公克	蛋白質:27.9公克 醣類:086.5公克	蛋白質:26.4公克 醣類:087.1公克
11月6日(一)		11月7日(二)		11月8日(三)	
黑胡椒鐵板麵	燕麥飯	多穀飯	糙米飯	紫米飯	◎塔香魚丁
韓式燒肉	蔥油雞	糖醋排骨	凍豆腐什錦	五香滷蛋	刺瓜三鮮
馬拉糕	肉香洋芋	鮮魷炒筍	彩繪玉米(蔬)	◆黑葉白菜	青江菜
彩椒高麗	★豚肉蒲瓜	佛跳牆	雙色蘿蔔湯	★韓式泡菜湯	九份芋圓湯
蚵仔白菜	福山萵苣	油菜	玉米濃湯	味噌湯	味噌湯
熱量:674大卡 脂肪:22.6公克	熱量:677大卡 脂肪:22.9公克	熱量:655大卡 脂肪:21.9公克	蛋白質:28.0公克 醣類:089.6公克	蛋白質:27.9公克 醣類:089.6公克	蛋白質:27.0公克 醣類:087.5公克
蛋白質:28.0公克 醣類:089.6公克	蛋白質:27.9公克 醣類:089.6公克	蛋白質:27.0公克 醣類:087.5公克	蛋白質:26.5公克 醣類:087.9公克	蛋白質:28.8公克 醣類:106.1公克	
11月13日(一)		11月14日(二)		11月15日(三)	
白飯	肉鬆拌飯	麥片飯	多穀飯	小米飯	◎脆皮雞翅
巴比Q醬煨雞丁	豉汁排骨	◎脆皮雞翅	醃醃豬腳	五香十丁	肉燥豆腐
快炒干片	豆沙包	肉燥豆腐	椰香咖哩	海芽炒蛋	★家常粉絲
紅蔘高麗菜	彩絲豆芽	★家常粉絲	瓠瓜什錦	五香筍丁(蔬)	芥藍菜
油菜	蚵仔白菜	芥藍菜	福山萵苣	◆味美菜	黃瓜排骨湯
冬瓜養生湯	巧達濃湯	鮮菇雪花湯	鮮菇雪花湯	剝皮辣椒蘿蔔湯(蔬)	
熱量:658大卡 脂肪:21.6公克	熱量:666大卡 脂肪:22.5公克	熱量:656大卡 脂肪:21.9公克	熱量:671大卡 脂肪:22.0公克	熱量:654大卡 脂肪:22.8公克	蛋白質:26.8公克 醣類:089.2公克
蛋白質:26.8公克 醣類:089.2公克	蛋白質:27.5公克 醣類:088.3公克	蛋白質:26.8公克 醣類:087.9公克	蛋白質:27.4公克 醣類:090.7公克	蛋白質:27.1公克 醣類:085.1公克	
11月20日(一)		11月21日(二)		11月22日(三)	
白飯	小米飯	燕麥飯	沙茶肉絲炒麵	糙米飯	◎招牌鹽酥雞
綠咖哩豬	甜蔥燒魚	水煮肉片	△義式烤雞排	素香油腐	◎招牌鹽酥雞
柴香花枝丸	蔥爆干片	魷魚花椰	豬肉餡餅	古早味滷蛋	五味酢醬
★彩繪白菜	田園玉米	焗汁洋芋	★紅仁高麗	麻香冬瓜(蔬)	沙茶魷魚羹
油菜	青江菜	福山萵苣	芥藍菜	◆蚵仔白菜	小白菜
鮮菇蒲瓜湯	綠豆湯	雨來菇湯	酸辣湯	刈薯蛋花湯	榨菜肉絲湯
熱量:665大卡 脂肪:22.2公克	熱量:733大卡 脂肪:21.6公克	熱量:695大卡 脂肪:22.8公克	熱量:647大卡 脂肪:22.7公克	熱量:644大卡 脂肪:22.0公克	蛋白質:27.5公克 醣類:088.7公克
蛋白質:27.5公克 醣類:088.7公克	蛋白質:27.5公克 醣類:107.0公克	蛋白質:27.9公克 醣類:094.6公克	蛋白質:26.8公克 醣類:084.0公克	蛋白質:26.5公克 醣類:085.2公克	
11月27日(一)		11月28日(二)		11月29日(三)	
麻香高麗菜飯	小麥飯	紫米飯	小米飯	鐵板豬柳	◎招牌鹽酥雞
鐵板豬柳	◎招牌鹽酥雞	鐵路豬排	泰式椰香雞丁	紅藜麥風味饅頭	五味酢醬
★雲耳蒲瓜	沙茶魷魚羹	肉燥豆腐	★宜蘭西魯肉	★雲耳蒲瓜	沙茶魷魚羹
油菜	小白菜	黃瓜鮮燴	甘藷玉米	油菜	小白菜
海結玉穗湯	榨菜肉絲湯	青江菜	◆油江菜	海結玉穗湯	榨菜肉絲湯
熱量:654大卡 脂肪:21.8公克	熱量:647大卡 脂肪:22.6公克	熱量:652大卡 脂肪:23.4公克	熱量:657大卡 脂肪:21.7公克	熱量:654大卡 脂肪:21.8公克	蛋白質:26.8公克 醣類:087.7公克
蛋白質:26.8公克 醣類:087.7公克	蛋白質:26.7公克 醣類:084.1公克	蛋白質:27.5公克 醣類:082.7公克	蛋白質:26.6公克 醣類:088.8公克	蛋白質:26.8公克 醣類:087.7公克	



◎表炸物 △表烤物 ◆表有機 ★表在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心! 感謝您!