



# 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		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
<b>◎唐揚雞丁</b>		古早味豬排	番茄炒蛋	烏龍豆干
快炒干片		家常燒冬瓜	★彩繪蒲瓜(蔬)	◆蚵仔白菜
★紅顏高麗		招牌鍋貼*2	麵線糊湯(蔬)	
青江菜		福山萵苣		
藥膳排骨湯		金菇蛋花湯		
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)	11月9日(四)	11月10日(五)
黑胡椒鐵板麵	燕麥飯	多穀飯	糙米飯	紫米飯
韓式燒肉	蔥油雞	糖醋排骨	◎塔香魚丁	塔香素雞
馬拉糕	肉香洋芋	鮮魷炒筍	凍豆腐什錦	五香滷蛋
彩椒高麗	★豚肉蒲瓜	佛跳牆	刺瓜三鮮	彩繪玉米(蔬)
蚵仔白菜	福山萵苣	油菜	青江菜	◆黑葉白菜
玉米濃湯	味噌湯	雙色蘿蔔湯	★韓式泡菜湯	九份芋圓湯
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	熱量:652大卡 脂肪:21.6公克	熱量:735大卡 脂肪:21.7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)	11月16日(四)	11月17日(五)
白飯	肉鬆拌飯	麥片飯	多穀飯	小米飯
巴比Q醬煨雞丁	豉汁排骨	◎脆皮雞翅	醃醃豬腳	五香十丁
快炒干片	豆沙包	肉燥豆腐	椰香咖哩	海芽炒蛋
紅蔘高麗菜	彩絲豆芽	★家常粉絲	瓠瓜什錦	五香筍丁(蔬)
油菜	蚵仔白菜	芥藍菜	福山萵苣	◆味美菜
冬瓜養生湯	巧達濃湯	黃瓜排骨湯	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: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)	11月23日(四)	11月24日(五)
白飯	小米飯	燕麥飯	沙茶肉絲炒麵	糙米飯
綠咖哩豬	甜蔥燒魚	水煮肉片	△義式烤雞排	素香油腐
柴香花枝丸	蔥爆干片	魷魚花椰	豬肉餡餅	古早味滷蛋
★彩繪白菜	田園玉米	焗汁洋芋	★紅仁高麗	麻香冬瓜(蔬)
油菜	青江菜	福山萵苣	芥藍菜	◆蚵仔白菜
鮮菇蒲瓜湯	綠豆湯	兩來菇湯	酸辣湯	刈薯蛋花湯
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: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)	11月30日(四)	
麻香高麗菜飯	小麥飯	紫米飯	小米飯	
鐵板豬柳	◎招牌鹽酥雞	鐵路豬排	泰式椰香雞丁	
紅藜麥風味饅頭	五味酢醬	肉燥豆腐	★宜蘭西魯肉	
★雲耳蒲瓜	沙茶魷魚羹	黃瓜鮮燴	甘藷玉米	
油菜	小白菜	青江菜	◆油江菜	
海結玉穗湯	榨菜肉絲湯	海芽蛋花湯	冬瓜魚丸湯	
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	
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	

◎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!