

怡饗美食股份有限公司

中教大實小

112年12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

				
12月1日(五)				
紅藜麥飯				
義式風味炒蛋				
◎三杯麵腸				
香炒竹筍				
蚵仔白菜				
和風味噌湯				
熱量:662大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:087.0公克				
12月4日(一)	12月5日(二)	12月6日(三)	12月7日(四)	12月8日(五)
白飯	小麥飯	多穀飯	招牌炸醬麵	燕麥飯
◎椒鹽豬柳條	砂鍋魚丁	香菇雞盅	△香烤雞排	茶香滷蛋
酸菜豆腐	西魯肉	綜合滷味	豚肉高麗	沙茶黑干
彩椒花椰	海根肉絲	義式燉洋芋	肉圓	刺瓜鮮燴
青江菜	菠菜	福山萵苣	小白菜	◆青松菜
雨來菇蛋花湯	地瓜甜湯	瓠瓜蛋花湯	鮮菇雞湯	鄉村南瓜濃湯(蔬)
熱量:657大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:084.5公克	熱量:730大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.6公克 醣類:106.4公克	熱量:684大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.4公克	熱量:687大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.5公克 醣類:092.6公克	熱量:651大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:088.4公克
12月11日(一)	12月12日(二)	12月13日(三)	12月14日(四)	12月15日(五)
揚州炒飯	麥片飯	小米飯	紫米飯	糙米飯
△義式烤雞翅	◎香酥雞排	蘆菇燉雞	蒜泥白肉	芙蓉蒸蛋
關東煮	醬燒冬瓜肉末	醬爆干丁	☆鮮燴白菜	素香油腐
香蔥吉拿棒	☆黃金粒粒	雲耳高麗	☆彩絲豆芽	黃瓜什錦(蔬)
油菜	福山萵苣	小白菜	芥藍菜	◆廣島菜
白菜什錦湯	酸辣湯	鮮蔬三絲湯	紅燒豬肉湯	好彩頭湯(蔬)
熱量:701大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.9公克 醣類:098.8公克	熱量:675大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:093.2公克	熱量:650大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:085.2公克	熱量:643大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:084.9公克	熱量:644大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:085.7公克
12月18日(一)	12月19日(二)	12月20日(三)	12月21日(四)	12月22日(五)
白飯	肉絲炒粿仔條	燕麥飯	多穀飯	小米飯
豉汁腿丁	醬燒豬排	◎黃金魚丁	茄汁豬腩	紅燒豆包
虱目魚羹	鮮魷花椰	肉燥油腐	鮮菇蒲瓜	紅薯炒蛋
白菜什錦	馬拉糕	好彩頭什錦	彩繪高麗	☆巧幫滷味(蔬)
油菜	蚵仔白菜	青江菜	菠菜	◆荷葉白菜
番茄蛋花湯	☆巧達濃湯	昆布玉穗湯	白玉山藥雞湯	冬至紅豆湯圓
熱量:656大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.2公克	熱量:719大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:29.3公克 醣類:100.2公克	熱量:652大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.3公克	熱量:666大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:089.4公克	熱量:696大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.1公克 醣類:096.4公克
12月25日(一)	12月26日(二)	12月27日(三)	12月28日(四)	12月29日(五)
招牌油飯	地瓜飯	糙米飯	小麥飯	紫米飯
梅干扣肉	◎招牌鹽酥雞	古早味大排	泰式椰香雞丁	鮮蔬炒蛋
奶酥餐包	紹子豆腐	☆佛跳牆	義式肉醬	塔香豆雞
彩繪絲絲	鮮菇高麗	南洋咖哩	枸杞冬瓜	☆韓式炒粉絲
菠菜	青江菜	油菜	芥藍菜	◆小松菜
養生青木瓜湯	海芽蛋花湯	蕪菁雞湯	肉末米粉湯	玉米濃湯
熱量:682大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:21.9公克 醣類:093.5公克	熱量:648大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.7公克 醣類:084.1公克	熱量:680大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.7公克 醣類:092.6公克	熱量:684大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.7公克 醣類:089.8公克	熱量:702大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:29.5公克 醣類:094.2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！