

怡饗美食股份有限公司

中教大實小
113年4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

| 4月1日(一) | 4月2日(二) | 4月3日(三) | 4月4日(四) | 4月5日(五) |
|---|---|--|--|---|
| 紅藜麥飯 | 香菇肉燥飯 | 糙米飯 |  | |
| 紅燒排骨 | ◎鹽酥雞 | 蒜泥白肉 | | |
| 鐵板豆芽 | 丐幫滷味 | 家鄉燒冬瓜 | | |
| ★什錦麵疙瘩 | 肉圓 | 玉米燴豆腐 | | |
| 油菜 | 青江菜 | ◆黑葉白菜 | | |
| 蘿蔔魚丸湯 | 薑母鴨湯 | 南瓜濃湯 | | |
| 熱量:678大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.6公克 醣類:092.7公克 | 熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:089.1公克 | 熱量:680大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.6公克 醣類:089.8公克 | | |
| 4月8日(一) | 4月9日(二) | 4月10日(三) | 4月11日(四) | 4月12日(五) |
| 什錦炒麵 | 紫米飯 | 麥片飯 | 多穀飯 | 糙米飯 |
| 東坡燒肉 | 蔥爆豬柳 | 打拋風味魚丁 | 鐵路豬排 | 玉米炒蛋 |
| 海帶干絲 | 彩絲豆芽 | 關東煮 | 白菜滷 | 醬爆干丁 |
| △烤饅頭 | 麻婆豆腐 | 彩繪玉米 | ★南洋芋 | ★紅顏冬瓜 |
| 小白菜 | 福山萵苣 | 油菜 | 青江菜 | ◆小松菜 |
| 日式豆腐湯 | 虱目魚羹湯 | 海芽蛋花湯 | 香菇雞湯 | 綠豆湯 |
| 熱量:658大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:087.9公克 | 熱量:650大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.4公克 醣類:084.4公克 | 熱量:671大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.0公克 | 熱量:688大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:096.2公克 | 熱量:720大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.9公克 醣類:101.8公克 |
| 4月15日(一) | 4月16日(二) | 4月17日(三) | 4月18日(四) | 4月19日(五) |
| 白飯 | 揚州炒飯 | 紫米飯 | 糙米飯 | 燕麥飯 |
| 燉豬肉 | ◎轟炸雞腿 | 鐵板炒肉 | 鹽水雞 | QQ滷蛋 |
| 肉燥油豆腐 | 蠔菇冬瓜 | ★佛跳牆 | 古早味肉燥 | 三杯麵腸 |
| 紅顏高麗 | 蘿蔔糕 | 黃瓜鮮魷 | ★雲耳花椰 | 玉米乳酪 |
| 芥藍菜 | 青江菜 | 福山萵苣 | 小白菜 | ◆黑葉白菜 |
| 奶香玉米湯 | ★新竹米粉湯 | 酸辣湯 | 蔬菜鮮菇湯 | 蒲瓜珍菇湯(蔬) |
| 熱量:694大卡 脂肪:24.1公克 蛋白質:30.2公克 醣類:089.1公克 | 熱量:668大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.6公克 | 熱量:660大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.5公克 醣類:087.5公克 | 熱量:658大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:085.4公克 | 熱量:675大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.9公克 醣類:090.5公克 |
| 4月22日(一) | 4月23日(二) | 4月24日(三) | 4月25日(四) | 4月26日(五) |
| 白飯 | 糙米飯 | 小米飯 | 蘑菇鐵板麵 | 小麥飯 |
| ◎鹽酥魚丁 | 醃醃豬腳 | 奶醬燉雞 | 醬燒豬排 | 紅燒油豆腐 |
| 招牌滷味 | ★冬瓜什錦 | 客家小炒 | 砂鍋白菜 | 鮮蔬炒蛋 |
| 黃瓜什錦 | 鐵板豆腐 | 彩繪蒲瓜 | 香蔥吉拿棒 | ★田園什錦 |
| 青江菜 | 芥藍菜 | 小白菜 | 油菜 | ◆蚵白菜 |
| 鄉村濃湯 | 冬瓜粉圓 | 味噌湯 | 冬瓜排骨湯 | 白玉鮮菇湯(蔬) |
| 熱量:666大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:090.6公克 | 熱量:732大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:103.8公克 | 熱量:667大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.9公克 醣類:087.9公克 | 熱量:657大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.9公克 | 熱量:664大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.9公克 |
| 4月29日(一) | 4月30日(二) |  | | |
| 蕈菇什錦炊飯 | 多穀飯 | | | |
| 日式燒肉片 | ◎唐揚雞丁 | | | |
| 薑燒海帶根 | ★打拋豬肉 | | | |
| 豆沙包 | 脆炒高麗菜 | | | |
| 小白菜 | 福山萵苣 | | | |
| 竹筍雞湯 | 玉米蛋花湯 | | | |
| 熱量:730大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:30.3公克 醣類:100.6公克 | 熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:086.6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!