



# 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，於月底前供應豆奶乙次。

113年5月

5月1日(三)		5月2日(四)		5月3日(五)	
		5月1日(三)		5月2日(四)	
茶麥飯		小麥飯		多穀飯	
壽喜燒肉		蔥油雞丁		傳香滷蛋	
沙茶鮮筍		肉燥豆腐		醬爆干丁	
黃瓜三鮮		佛跳牆		鮮菇冬瓜	
小白菜		油菜		◆黑葉白菜	
奶香玉米湯		紅燒豬肉湯		綠豆湯	
熱量:769大卡 脂肪:24.3公克 蛋白質:31.9公克 醣類:105.7公克		熱量:665大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.6公克		熱量:714大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:102.6公克	
5月6日(一)		5月7日(二)		5月8日(三)	
招牌油飯		紅薯麥飯		紫米飯	
北平燒鴨		古早味大排		醃翻豬腳	
大滷桶滷味		葫蘆燴三鮮		玉米三色	
豬肉餡餅		快炒干片		彩繪花椰	
油菜		空心菜		青江菜	
麵線糊湯		竹筍雞湯		青木瓜排骨湯	
熱量:666大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.8公克 醣類:091.1公克		熱量:657大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.9公克 醣類:085.0公克		熱量:682大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:091.5公克	
5月9日(四)		5月10日(五)		5月13日(一)	
多穀飯		糙米飯		白飯	
◎香酥魚丁		豆漿蒸蛋		京醬肉絲	
義式肉醬		杏菇油腐		府城蝦卷*1	
彩絲豆芽		奶焗洋芋		砂鍋燒白菜	
福山萵苣		◆味美菜		青江菜	
大滷湯		玉米蛋花湯		蘑菇濃湯	
熱量:657大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:27.6公克 醣類:084.3公克		熱量:675大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:088.0公克		熱量:659大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.1公克 醣類:088.3公克	
5月14日(二)		5月15日(三)		5月16日(四)	
麥片飯		糙米飯		家常炒麵	
◎招牌鹽酥雞		蘑菇豬柳		鐵路豬排	
瓜仔肉燥		黃瓜鮮繪		培根高麗	
關東煮		南洋洋芋		香蒜吐司	
蚵仔白菜		油菜		福山萵苣	
紅豆紫米湯		番茄蛋花湯		酸菜鴨肉湯	
熱量:659大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.3公克 醣類:087.3公克		熱量:695大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:28.8公克 醣類:093.9公克		熱量:667大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.2公克 醣類:090.3公克	
5月20日(一)		5月21日(二)		5月22日(三)	
肉鬆拌飯		小米飯		麥片飯	
台式花雕雞		砂鍋魚丁		◎轟炸雞排	
肉燥嫩腐		泰式莎莎肉醬		筍香肉末	
鍋貼*1		什錦寬粉		鮮味凍豆腐	
福山萵苣		油菜		小白菜	
大瓜排骨湯		香菇雞湯		刈薯雪花湯	
熱量:702大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:30.0公克 醣類:092.1公克		熱量:677大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:092.3公克		熱量:643大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:083.5公克	
5月27日(一)		5月28日(二)		5月29日(三)	
白飯		客家肉醬麵		茶麥飯	
古早味滷肉		◎唐揚雞丁		泰式椰香雞丁	
清燉白玉蓮子		麻婆豆腐		鮮魷花椰	
黃金粒粒		黑糖饅頭		和風彩絲豆芽	
油菜		青江菜		小白菜	
冬瓜茸菇湯		酸菜白肉湯		玉米濃湯	
熱量:688大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.0公克		熱量:641大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:082.1公克		熱量:672大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.0公克	
5月30日(四)		5月31日(五)		5月31日(五)	
燕麥飯		紫米飯		紫米飯	
醬燒大排		QQ滷蛋		QQ滷蛋	
鮮燴黃瓜		醬爆麵腸		醬爆麵腸	
螞蟻上樹		脆炒鮮筍		脆炒鮮筍	
福山萵苣		◆荷葉白菜		◆荷葉白菜	
刈薯蛋花湯		蘿蔔雙色湯(蔬)		蘿蔔雙色湯(蔬)	
熱量:679大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:093.7公克		熱量:641大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:085.0公克		熱量:641大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:085.0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! 使用台灣豬肉!