



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6月

6月3日(一)	6月4日(二)	6月5日(三)	6月6日(四)	6月7日(五)
筍香菇飯(蔬)	小麥飯	多穀飯	糙米飯	燕麥飯
和風洋蔥燒肉	台式花雕雞	照燒豬排	◎黃金魚丁	香菇蒸蛋
銀絲卷	肉絲海根	大滷桶滷味	古早味肉燥	家鄉燒油腐
彩繪大瓜	☆台式部隊鍋	絲瓜麵線	培根高麗	鐵板豆芽
小白菜	青江菜	油菜	福山萵苣	◆蚵白菜
☆蕈菇雞湯	玉米蛋花湯	☆酸辣湯	黃瓜魚丸湯	雙色西米露湯
熱量:652大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:086.4公克	熱量:690大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.3公克 醣類:093.0公克	熱量:662大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.7公克 醣類:086.8公克	熱量:658大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:086.3公克	熱量:725大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.5公克 醣類:102.8公克
6月10日(一)	6月11日(二)	6月12日(三)	6月13日(四)	6月14日(五)
	紫米飯	小米飯	炸醬麵	糙米飯
	蘑菇豬柳	◎轟炸雞腿	鐵路豬排	玉米炒蛋
	花生豆包	佛跳牆	肉圓	蔥爆鮮筍(蔬)
	☆蘭陽高麗	☆田園四色	醬燒冬瓜	紅燒素雞
	油菜	福山萵苣	小白菜	◆小松菜
筍香雞湯	番茄蛋花湯	鄉村田園濃湯	蘿蔔玉穗湯(蔬)	
熱量:668大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.5公克 醣類:086.9公克	熱量:674大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.6公克	熱量:648大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.1公克	熱量:662大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:089.6公克	
6月17日(一)	6月18日(二)	6月19日(三)	6月20日(四)	6月21日(五)
嘉義雞絲飯	糙米飯	多穀飯	紅藜麥飯	燕麥飯
紅燒豬腳	打拋風味魚	椰香雞丁	◎卡啦雞排	三杯豆干
凍豆腐什錦	筍香肉末	紅燒油腐	鴿蛋素肉燥	義式風味炒蛋
蘿蔔糕	☆鮮菇高麗	風味關東煮	☆白菜什錦	紅燒馬鈴薯(蔬)
福山萵苣	青江菜	小白菜	油菜	◆空心菜
奶香玉米湯	綠豆湯	黃瓜排骨湯	酸菜鴨湯	☆什錦粉絲湯
熱量:723大卡 脂肪:24.3公克 蛋白質:30.3公克 醣類:095.7公克	熱量:727大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:28.1公克 醣類:104.1公克	熱量:648大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.2公克 醣類:084.6公克	熱量:647大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.7公克 醣類:085.9公克	熱量:647大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.5公克 醣類:085.4公克
6月24日(一)	6月25日(二)	6月26日(三)	6月27日(四)	6月28日(五)
白飯	肉絲炒麵	糙米飯	多穀飯	蕎麥飯
蕈菇雞丁	古早味豬排	◎鹽酥雞	乳腐炒肉	〇〇滷蛋
綜合滷味	鐵板豆腐	黃瓜肉片	照燒魷魚燒*1	醬燒細腐
金菇白菜	豆沙包	玉米雞絲	鮮蔬炒筍	☆南洋芋
油菜	空心菜	福山萵苣	青江菜	◆蚵仔白菜
虱目魚羹湯	海芽蛋花湯	日式味噌湯	青木瓜排骨湯	蒲瓜鮮湯(蔬)
熱量:656大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.7公克	熱量:663大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.7公克 醣類:087.0公克	熱量:677大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.4公克	熱量:652大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:085.0公克	熱量:648大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.8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! 使用台灣豬肉