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9月

8月26日(一)	8月27日(二)	8月28日(三)	8月29日(四)	8月30日(五)
				紫米飯
				◎椒鹽雙拼
				胡蘿蔔炒蛋
				鴿蛋素肉燥
				空心菜
				味噌湯
				熱量:634大卡 脂肪:21.9公克
				蛋白質:26.2公克 醣類:083.2公克
9月2日(一)	9月3日(二)	9月4日(三)	9月5日(四)	9月6日(五)
白飯	糙米飯	多穀飯	香菇肉燥飯	★小麥飯
蔭瓜雞丁	★咖哩魚丁	鐵路豬排(鮮)	◎鹽酥雞	番茄炒蛋
海結花生	★竹筍炒肉絲	雙薯通心粉	彩繪白菜	蒜香豆干
★蒲瓜鮮燴	五香干丁	日式燉煮	★雞菜粉絲	★田園玉米
蚵仔白菜	福山萵苣	青江菜	油菜	◆空心菜
奶香玉米湯	香菇雞湯	白玉絲湯	海芽蛋花湯	紅豆紫米湯
熱量:682大卡 脂肪:22.6公克	熱量:670大卡 脂肪:23.3公克	熱量:712大卡 脂肪:22.6公克	熱量:654大卡 脂肪:22.0公克	熱量:684大卡 脂肪:21.8公克
蛋白質:27.7公克 醣類:092.0公克	蛋白質:28.0公克 醣類:087.0公克	蛋白質:29.0公克 醣類:098.2公克	蛋白質:27.0公克 醣類:087.0公克	蛋白質:27.5公克 醣類:094.2公克
9月9日(一)	9月10日(二)	9月11日(三)	9月12日(四)	9月13日(五)
家常炒麵	小米飯	糙米飯	燕麥飯	紫米飯
打拋肉片	◎轟炸雞腿	台味家常滷肉	古早味大排(鮮)	茶香滷蛋
金瓜冬粉	五味豆腐	彩椒花椰	咖哩洋芋	酸菜麵腸
豬肉餡餅	★佛跳牆	大滷桶滷味	彩繪高麗	★味噌鈿煮(蔬)
小白菜	油菜	蚵仔白菜	青江菜	◆小松菜
★鮮蔬雪花湯	關東煮湯	★瓠瓜蛋花湯	★酸辣湯	青木瓜鮮湯(蔬)
熱量:692大卡 脂肪:22.8公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克	熱量:655大卡 脂肪:22.5公克	熱量:679大卡 脂肪:22.3公克	熱量:642大卡 脂肪:22.2公克
蛋白質:28.8公克 醣類:092.8公克	蛋白質:27.5公克 醣類:087.2公克	蛋白質:27.5公克 醣類:085.7公克	蛋白質:27.9公克 醣類:091.6公克	蛋白質:26.7公克 醣類:083.7公克
9月16日(一)	9月17日(二)	9月18日(三)	9月19日(四)	9月20日(五)
白飯		多穀飯	糙米飯	玉米蛋炒飯(蔬)
醍醐豬腳		★咖哩雞	◎椒鹽魚丁	菜脯蛋
洋蔥黑輪		麻婆豆腐	古早味肉燥	塔香素雞
彩繪鮮瓜		螞蟻上樹	黃瓜什錦	什錦麵疙瘩
油菜		空心菜	青江菜	◆豆芽菜
★虱目魚羹湯		★白玉蓮子湯	冬瓜排骨湯	刈薯蛋花湯
熱量:654大卡 脂肪:22.3公克		熱量:658大卡 脂肪:22.4公克	熱量:652大卡 脂肪:22.8公克	熱量:643大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:27.3公克 醣類:085.9公克		蛋白質:27.3公克 醣類:086.9公克	蛋白質:27.1公克 醣類:084.7公克	蛋白質:26.5公克 醣類:084.9公克
9月23日(一)	9月24日(二)	9月25日(三)	9月26日(四)	9月27日(五)
白飯	特製炸醬麵	小米飯	紅藜麥飯	紫米飯
南香燉雞	古早味豬排(鮮)	沙茶豬肉片	★鹽水雞	古早味滷蛋
紅燒獅子頭	綜合滷味	肉絲海根	客家小炒	太祖魷魚羹(蔬)
麻香冬瓜	車輪餅	★紅蔥高麗	鐵板豆芽	蠔菇嫩腐
青江菜	油菜	小白菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
日式味噌湯	綠豆湯	茶壺湯	酸菜白肉湯	★紅燒蘿蔔湯(蔬)
熱量:662大卡 脂肪:22.7公克	熱量:655大卡 脂肪:22.7公克	熱量:658大卡 脂肪:22.0公克	熱量:653大卡 脂肪:22.7公克	熱量:632大卡 脂肪:21.5公克
蛋白質:27.9公克 醣類:086.6公克	蛋白質:27.4公克 醣類:086.6公克	蛋白質:27.3公克 醣類:087.7公克	蛋白質:27.6公克 醣類:084.7公克	蛋白質:25.8公克 醣類:084.0公克
9月30日(一)	10月1日(二)	10月2日(三)	10月3日(四)	10月4日(五)
白飯				
蜜汁排骨				
清燉白玉蓮子				
★什錦粉絲				
小白菜				
黃瓜魚丸湯				
熱量:641大卡 脂肪:22.1公克				
蛋白質:26.7公克 醣類:083.9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！使用台灣豬肉！