

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，於月底前供應豆漿一次。

113年10月

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)
 祝大家 雙十節快樂~啾咪	糙米飯	紫米飯	培根蛋炒飯	★小麥飯
	醬燒大排	★泰式魚丁	◎卡啦雞腿	花生豆包
	瓠瓜肉片	★什錦麵疙瘩	香蔥吉拿棒	金菇蒸蛋
	★洋芋通心麵	三色玉米	彩繪鮮瓜	家常冬瓜(蔬)
	福山萵苣	油菜	青江菜	◆空心菜
	摩摩喳喳	冬瓜排骨湯	★白菜什錦湯	★南瓜濃湯
熱量:000大卡 脂肪:00.0公克	熱量:719大卡 脂肪:21.6公克	熱量:661大卡 脂肪:22.0公克	熱量:657大卡 脂肪:21.8公克	熱量:677大卡 脂肪:22.6公克
蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	蛋白質:26.9公克 醣類:104.1公克	蛋白質:27.2公克 醣類:088.5公克	蛋白質:26.9公克 醣類:088.1公克	蛋白質:28.0公克 醣類:090.4公克
10月7日(一)	10月8日(二)	10月9日(三)	10月10日(四)	10月11日(五)
客家炒飯條	紅藜麥飯	多穀飯		燕麥飯
蜜汁雞丁	◎轟炸雞翅	照燒豬排		五香滷蛋
肉包	凍豆腐什錦	★部隊鍋		三杯豆雞
★豆皮高麗菜	田園什錦	沙茶筍絲		黃瓜鮮燴(蔬)
青江菜	油菜	◆黑葉白菜		小白菜
刈薯蛋花湯	★日式鮮蔬湯	蘿蔔燉鴨湯		★酸辣湯
熱量:667大卡 脂肪:21.9公克	熱量:641大卡 脂肪:22.3公克	熱量:654大卡 脂肪:21.7公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克	熱量:705大卡 脂肪:21.8公克
蛋白質:27.2公克 醣類:090.2公克	蛋白質:26.7公克 醣類:083.6公克	蛋白質:26.5公克 醣類:088.3公克	蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	蛋白質:28.2公克 醣類:099.0公克
10月14日(一)	10月15日(二)	10月16日(三)	10月17日(四)	10月18日(五)
白飯	揚州炒飯	小米飯	紫米飯	糙米飯
豉汁排骨	◎椒鹽魚丁	三杯雞	花生豬腳	南瓜炒蛋
綜合滷味	鮮奶小饅頭	白菜獅子頭	糖醋洋芋	鮑菇麵腸
家常粉絲	★彩繪高麗	冬瓜什錦燒	焗汁花椰	★鮮菇竹筍
空心菜	青江菜	油菜	蚵仔白菜	◆豆芽菜
★玉米濃湯	海芽蛋花湯	竹筍排骨湯	白玉雞湯	綠豆小米湯
熱量:657大卡 脂肪:21.8公克	熱量:651大卡 脂肪:23.2公克	熱量:645大卡 脂肪:22.1公克	熱量:684大卡 脂肪:21.9公克	熱量:696大卡 脂肪:21.6公克
蛋白質:26.5公克 醣類:088.8公克	蛋白質:27.3公克 醣類:083.3公克	蛋白質:26.2公克 醣類:085.2公克	蛋白質:27.1公克 醣類:094.6公克	蛋白質:26.4公克 醣類:099.0公克
10月21日(一)	10月22日(二)	10月23日(三)	10月24日(四)	10月25日(五)
白飯	醬拌麵	糙米飯	多穀飯	燕麥飯
筍干滷肉	鐵路豬排	◎鹽酥雞	黃燜雞	古早味滷蛋
魚香豆腐	★清燉白玉蓮子	肉香高麗	★白菜什錦	素香油腐
★鮑菇冬瓜	蘿蔔糕	★南洋咖哩	五香肉燥	★彩絲豆芽
小白菜	油菜	青江菜	福山萵苣	◆小松菜
玉米蛋花湯	青木瓜雞湯	榨菜肉絲湯	枸杞冬瓜湯	蔬菜豆腐鍋(蔬)
熱量:664大卡 脂肪:22.3公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克	熱量:677大卡 脂肪:22.5公克	熱量:661大卡 脂肪:22.9公克	熱量:659大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:27.5公克 醣類:088.3公克	蛋白質:27.9公克 醣類:089.1公克	蛋白質:28.1公克 醣類:090.5公克	蛋白質:28.0公克 醣類:085.9公克	蛋白質:27.3公克 醣類:088.0公克
10月28日(一)	10月29日(二)	10月30日(三)	10月31日(四)	
白飯	小米飯	紅藜麥飯	香菇肉燥飯	
鴨寶鍋	卡啦雞排	東坡燒肉	橙汁排骨	
紅燒洋芋	肉香干絲	海結油腐	竹筍炒肉絲	
什錦黃瓜	★胚芽花椰	佛跳牆	招牌鍋貼*1	
蚵仔白菜	芥藍菜	油菜	◆荷葉白菜	
味噌湯	★紅燒排骨湯	★港式碗仔翅	★香菇雞湯	
熱量:653大卡 脂肪:21.9公克	熱量:666大卡 脂肪:23.6公克	熱量:678大卡 脂肪:22.0公克	熱量:673大卡 脂肪:22.8公克	
蛋白質:26.8公克 醣類:087.1公克	蛋白質:28.7公克 醣類:084.7公克	蛋白質:27.8公克 醣類:092.3公克	蛋白質:28.2公克 醣類:088.8公克	

◎表炸物 △表烤物 *表過油烹調 ◆表有機 ㊦表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！使用台灣豬肉！