



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1次。

114年5月



5月1日(四)	5月2日(五)
小麥飯	多穀飯
蔥油雞丁	傳香滷蛋
肉燥豆腐	醬爆干丁
佛跳牆	鮮菇冬瓜
小白菜	◆小松菜
☆紅燒豬肉湯	綠豆湯
熱量:669大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.2公克 醣類:089.5公克	熱量:720大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.8公克 醣類:102.6公克

5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
白飯	紅薯麥飯	紫米飯	鴨香油飯	糙米飯
蒜泥白肉	北平燒雞排	鹽水雞	◎ 椒鹽魚丁	鴿蛋素肉燥
蝦仁蒸蛋	☆葫蘆燴三鮮	玉米雞絲	豬肉餡餅	塔香素雞
甜椒高麗	快炒干片	彩繪花椰	☆彩絲豆芽	☆咖哩洋芋
油菜	空心菜	青江菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
麵線糊湯	竹筍雞湯	青木瓜排骨湯	大滷湯	玉米蛋花湯
熱量:667大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.3公克 醣類:086.8公克	熱量:652大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:084.9公克	熱量:690大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:28.3公克 醣類:094.1公克	熱量:674大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.2公克 醣類:087.8公克	熱量:664大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:088.2公克

5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
☆ 日式烏龍炒麵	麥片飯	糙米飯	多穀飯	小麥飯
紅燒排骨	◎ 招牌鹽酥雞	蘑菇豬柳	鐵路豬排	古早味滷蛋
福州丸	五香肉燥	☆黃瓜鮮繪	培根高麗	蒜香豆干
香蒜吐司	☆關東煮	咖哩洋芋	☆田園玉米	沙茶筍絲(蔬)
青江菜	蚵仔白菜	油菜	小白菜	◆小松菜
蘑菇濃湯	紅豆湯圓湯	番茄蛋花湯	酸菜鴨肉湯	味噌湯
熱量:665大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.4公克	熱量:671大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:28.0公克 醣類:088.6公克	熱量:660大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.1公克	熱量:676大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:631大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.1公克

5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
白飯	小米飯	麥片飯	肉鬆拌飯	紫米飯
台式花雕雞	砂鍋魚丁	麻香雞丁	◎ 轟炸雞腿	香蔥菜脯蛋
肉燥嫩腐	泰式莎莎肉醬	筍香肉末	水煎包	醬燒豆干
☆豆包高麗菜	☆什錦寬粉	鮮味凍豆腐	☆白菜滷	義式洋芋通心麵
福山萵苣	油菜	小白菜	青江菜	◆蚵白菜
大瓜排骨湯	香菇雞湯	刈薯雪花湯	風味雞湯	☆酸辣湯
熱量:657大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.8公克 醣類:085.3公克	熱量:668大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:090.3公克	熱量:657大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:27.7公克 醣類:084.0公克	熱量:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:093.3公克	熱量:682大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.7公克 醣類:091.5公克

5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
客家肉醬麵	多穀飯	蕎麥飯	燕麥飯	
△ 義式烤雞排	咖哩椰香雞丁	◎ 唐揚雞丁	紅燒豬腩	
清燉白玉蓮子	麻婆豆腐	彩繪花椰	☆鮮燴黃瓜	
黑糖小饅頭	脆炒鮮筍	☆韭香豆芽	螞蟻上樹	
青江菜	小白菜	油菜	◆黑葉白菜	
冬瓜菌菇湯	☆酸菜白肉湯	玉米濃湯	日式豆腐湯	
熱量:662大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:085.9公克	熱量:641大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.2公克 醣類:085.6公克	熱量:662大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.2公克	熱量:683大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.3公克 醣類:091.5公克	

過敏原：本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎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！ 本菜單有魚肉魚肉可能含有小魚翅、食用時請小心