



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6月

6月2日(一)	6月3日(二)	6月4日(三)	6月5日(四)	6月6日(五)
白飯	筍香姑姑飯	多穀飯	糙米飯	燕麥飯
京醬肉絲	迷迭香烤雞排	黑胡椒肉片	◎黃金魚丁	番茄炒蛋
焗烤雙薯豚肉(烤)	燒賣*1	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	◆黑葉白菜
☆葷菇雞湯	玉米蛋花湯	☆酸辣湯	黃瓜魚丸湯	冬瓜西米露
熱量:689大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:29.2公克 醣類:089.4公克	熱量:697大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:29.4公克 醣類:091.4公克	熱量:674大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.7公克 醣類:087.8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:650大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.8公克 醣類:086.0公克
6月9日(一)	6月10日(二)	6月11日(三)	6月12日(四)	6月13日(五)
客家炒飯條	紫米飯	小米飯	多穀飯	糙米飯
韓式雞丁	蘑菇豬柳	◎轟炸雞腿	鐵路豬排(鮮)	豆漿蒸蛋
叉燒包	花生豆包	佛跳牆	客家小炒	蔥爆鮮筍(蔬)
彩繪花椰	☆蘭陽高麗	☆田園三色	醬燒冬瓜	醬燒麵腸
油菜	福山萵苣	青江菜	小白菜	◆小松菜
日式豆腐湯	筍香雞湯	☆番茄蛋花湯	☆鄉村田園濃湯	蘿蔔玉穗湯(蔬)
熱量:672大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.0公克 醣類:089.1公克	熱量:663大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.1公克 醣類:086.3公克	熱量:660大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.2公克 醣類:088.0公克	熱量:660大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.6公克	熱量:671大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.7公克 醣類:088.7公克
6月16日(一)	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)	6月20日(五)
白飯	糙米飯	多穀飯	嘉義雞肉飯	燕麥飯
紅燒豬腳	打拋風味魚	椰香雞丁	◎卡拉雞排(鮮)	三杯豆干
凍豆腐什錦	☆筍香肉末	紅燒油腐	麻婆豆腐	義式風味炒蛋
☆冬瓜鮮燴	☆鮮菇高麗	風味關東煮	蘿蔔糕	紅燒馬鈴薯(蔬)
福山萵苣	青江菜	油菜	地瓜葉	◆荷葉白菜
奶香玉米湯	綠豆湯	黃瓜排骨湯	酸菜鴨湯	☆什錦粉絲湯(蔬)
熱量:692大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:29.6公克 醣類:088.7公克	熱量:739大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:29.2公克 醣類:104.3公克	熱量:659大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.2公克 醣類:084.6公克	熱量:681大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.8公克 醣類:089.1公克	熱量:694大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.5公克 醣類:093.8公克
6月23日(一)	6月24日(二)	6月25日(三)	6月26日(四)	6月27日(五)
白飯	小麥飯	糙米飯	義大利麵	蕎麥飯
葷菇雞丁	乳腐炒肉	◎鹽酥雞	古早味豬排	00滷蛋
綜合滷味	鐵板豆腐	☆黃瓜肉片	照燒花枝丸*1	醬燒細腐
☆金菇白菜	☆彩絲豆芽	玉米雞絲	搖搖薯條	☆咖哩洋芋
油菜	空心菜	蚵仔白菜	青江菜	◆黑葉白菜
虱目魚羹湯	海芽蛋花湯	味噌湯	青木瓜排骨湯	豚骨鮮湯(蔬)
熱量:657大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.8公克 醣類:088.7公克	熱量:632大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.3公克	熱量:694大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:28.9公克 醣類:091.6公克	熱量:681大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:29.0公克 醣類:088.6公克	熱量:683大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.8公克
6月30日(一)				
多穀飯				
蔥爆肉片				
清燉白玉蓮子				
☆奶香白菜				
◆小松菜				
☆玉米濃湯				
熱量:705大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:29.6公克 醣類:093.6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