



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9月

9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)
白飯	香菇肉燥飯	多穀飯	紅藜麥飯	小麥飯
蔭瓜雞丁	★咖哩魚丁	◎鹽酥雞	蔥爆肉片	番茄炒蛋
海結花生	★竹筍炒肉絲	雙薯通心粉	彩繪白菜	蒜香油腐
★蕪菁什錦	肉圓	日式燉煮	★雜菜粉絲	★田園玉米
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
奶香玉米湯	香菇雞湯	白玉絲湯	海芽蛋花湯	綠豆湯
熱量:690大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.5公克 醣類:092.0公克	熱量:658大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.4公克 醣類:086.8公克	熱量:671大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.3公克 醣類:090.8公克	熱量:665大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.7公克	熱量:656大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.2公克
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)
白飯	小米飯	糙米飯	肉絲炒麵	紫米飯
打拋肉片	◎轟炸雞腿	台味家常滷肉	古早味大排	茶香滷蛋
金瓜冬粉	五味豆腐	鐵板豆芽	豬肉餡餅	酸菜麵腸
奶香蕪菇	彩繪高麗	大滷桶滷味	★佛跳牆	冬瓜什錦
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
味噌湯	關東煮湯	★番茄蛋花湯	★酸辣湯	★鮮蔬雪花湯
熱量:674大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.1公克	熱量:667大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.0公克 醣類:086.2公克	熱量:673大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.7公克 醣類:087.6公克	熱量:664大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.4公克 醣類:085.0公克	熱量:666大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:28.5公克 醣類:084.0公克
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)
玉米蛋炒飯	紅藜麥飯	多穀飯	糙米飯	燕麥飯
醃醃豬腳	黑胡椒肉片	北平燒雞排	◎椒鹽魚丁	豆漿蒸蛋
洋蔥黑輪	焗烤洋芋(烤)	麻婆豆腐	古早味肉燥	塔香素雞
紅藜麥饅頭	彩繪花椰	螞蟻上樹	醬燴金菇	什錦麵疙瘩
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
★竹筍羹湯(蔬)	紅豆湯	★白玉蓮子湯	冬瓜排骨湯	刈薯蛋花湯
熱量:653大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.5公克 醣類:084.8公克	熱量:692大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.6公克 醣類:092.2公克	熱量:677大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.1公克 醣類:090.4公克	熱量:654大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.1公克 醣類:085.1公克	熱量:684大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.9公克
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月26日(五)
白飯	小麥飯	小米飯	多穀飯	特製炸醬麵
南香燉雞	橙汁排骨	◎唐揚雞	乳腐炒肉	古早味滷蛋
紅燒獅子頭	綜合滷味	肉絲海根	客家小炒	筍絲羹(蔬)
麻香冬瓜	★義式馬鈴薯	★紅蔥高麗	黃瓜什錦	雞絲豆腐
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
日式豆腐湯	竹筍雞湯	茶壺湯	酸菜白肉湯	★紅燒蘿蔔湯(蔬)
熱量:673大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.5公克 醣類:088.1公克	熱量:678大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.9公克 醣類:088.1公克	熱量:665大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.2公克 醣類:086.6公克	熱量:661大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.3公克 醣類:085.0公克	熱量:684大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.7公克 醣類:094.0公克
9月29日(一)	9月30日(二)	10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
	糙米飯			
	京醬肉絲			
	瓠瓜肉片			
	★洋芋通心麵			
	季節時蔬			
綜合湯	熱量:652大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.6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刺、食用時請小心