

昱品美食股份有限公司  
11月份午餐菜單總表~教大實小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
	燕麥飯 蒜泥白肉 咕咾油腐 芋香四喜 健康青菜 *沙茶鮮蔬湯	大麥仁飯 義式白醬雞 *葫瓜三絲 香滷龍鳳腿 營養時蔬 味噌蛋花湯	白飯 醬燒大排 蜜汁豆干 鮮瓜燴魷魚 田園青菜 紅燒蘿蔔湯	古早味炒麵 脆皮雞翅 黑糖銀絲卷 台式白菜滷 元氣青菜 瓜仔雞湯	糙米飯 蒜香百頁 麻油高麗 金瓜炒蛋 有機青菜 古早味麵線糊
營養分析	總類 蛋白質 96.5 脂肪 27.6 熱量 721.2	總類 蛋白質 95.9 脂肪 28.9 熱量 723.9	總類 蛋白質 91.9 脂肪 27.4 熱量 709.4	總類 蛋白質 91.6 脂肪 27.7 熱量 695.5	總類 蛋白質 92.8 脂肪 27.0 熱量 693.1
第二週	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
	五穀飯 御膳豬排 洋蔥炒蛋 *砂鍋白菜 健康青菜 磨菇濃湯	胚芽飯 沙茶肉片 叻沙高麗 彩蔬鮮捲 營養時蔬 玉米燉雞湯	白飯 紅燒雞丁 百頁混炒 日式關東煮 田園青菜 大瓜排骨湯	香鬆炒飯 風沙魚丁 豬肉餡餅 *開陽蒲瓜 元氣青菜 海芽蛋花湯	多穀飯 海苔蒸蛋 三杯豆干 銀芽熱炒 有機青菜 綠豆湯
營養分析	總類 蛋白質 99.0 脂肪 30.6 熱量 756.7	總類 蛋白質 98.0 脂肪 28.3 熱量 724.8	總類 蛋白質 94.0 脂肪 27.4 熱量 702.5	總類 蛋白質 92.8 脂肪 27.7 熱量 724.2	總類 蛋白質 95.6 脂肪 27.3 熱量 706.8
第三週	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
	糙米飯 蜜汁雞丁 客家小炒 鮮燴大瓜 健康青菜 黃金濃湯	多穀飯 南洋打拋豬柳 鐵板腐丁 紅燒獅子頭 營養時蔬 清燉蒲瓜湯	白飯 好芎燉雞 奶油醬燒玉米 綜合滷味 田園青菜 雪花菇菇湯	火腿蛋炒飯 卡啦雞排 醬燒肉包 冬瓜扒蝦球 元氣青菜 筍片雞湯	大麥仁飯 五香滷蛋 雜菜拌粉絲 咖哩凍豆腐 有機青菜 韓式海帶湯
營養分析	總類 蛋白質 96.9 脂肪 27.7 熱量 718.9	總類 蛋白質 92.7 脂肪 27.3 熱量 697.0	總類 蛋白質 92.8 脂肪 27.4 熱量 702.5	總類 蛋白質 96.9 脂肪 27.8 熱量 724.2	總類 蛋白質 95.7 脂肪 28.0 熱量 723.6
第四週	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
	燕麥飯 三杯雞 五更豆腐 *蛋酥高麗 健康青菜 白玉豆皮湯	糙米飯 筍干燉肉 麻香鴻喜葫瓜 照燒花枝丸 營養時蔬 番茄蛋花湯	白飯 香菇雞 紅絲炒蛋 芹香三絲 田園青菜 肉羹湯	鐵板炒麵 脆皮雞排 馬拉糕 *佛跳牆 元氣青菜 九尾雞湯	胚芽飯 茶葉蛋 酸菜炒黑干 鮮瓜總匯 有機青菜 燒仙草
營養分析	總類 蛋白質 95.8 脂肪 28.3 熱量 718.9	總類 蛋白質 92.6 脂肪 27.6 熱量 703.8	總類 蛋白質 92.0 脂肪 27.5 熱量 701.8	總類 蛋白質 95.7 脂肪 28.1 熱量 723.5	總類 蛋白質 97.0 脂肪 28.0 熱量 727.6
<b>**所有豬肉均使用臺灣豬肉**</b>					<b>*標示為加蝦皮的菜色</b>
<b>**每月擇日提供一次國產驗證豆環**</b>					