



怡饗美食股份有限公司 中教大實小

114年11月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。使用台灣豬肉

| 11月3日(一) | 11月4日(二) | 11月5日(三) | 11月6日(四) | 11月7日(五) |
|---|---|---|---|---|
| 白飯 | 燕麥飯 | 小麥飯 | 鐵板麵 | 紫米飯 |
| 磨菇燒肉 | 蔥油雞 | 糖醋排骨 | ◎脆皮嫩魚 | 塔香素雞 |
| 木須豆干 | ★奶焗洋芋 | 鮮魷炒筍 | 肉絲海根 | 五香滷蛋 |
| ★金菇高麗 | 冬瓜肉末 | 佛跳牆 | 馬拉糕 | ★刺瓜三鮮 |
| 蚵仔白菜 | 福山萵苣 | 油菜 | 青江菜 | ◆豆芽菜 |
| ★玉米濃湯 | 味噌湯 | 雙色蘿蔔湯 | 九份芋圓湯 | ★番茄蛋花湯 |
| 熱量:676大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.8公克 醣類:087.7公克 | 熱量:674大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.0公克 | 熱量:657大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.5公克 | 熱量:656大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.4公克 | 熱量:651大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.8公克 醣類:082.9公克 |
| 11月10日(一) | 11月11日(二) | 11月12日(三) | 11月13日(四) | 11月14日(五) |
| 肉鬆拌飯 | 糙米飯 | 麥片飯 | 多穀飯 | 小米飯 |
| 春川炒雞 | ◎唐揚雞 | 可樂豬腳 | 古早味豬排 | 五香干丁 |
| 快炒干片 | ★打拋豬肉 | 肉燥豆腐 | 椰香咖哩 | 紅蔘炒蛋 |
| 鍋貼*1 | ★石鍋煲豆芽 | 鮮味粉絲 | 筍香肉末 | 瓠瓜什錦(蔬) |
| 油菜 | 芥藍菜 | 蚵仔白菜 | 福山萵苣 | ◆白松菜 |
| 冬瓜養生湯 | 巧達濃湯 | 黃瓜排骨湯 | ★鮮菇雪花湯 | ★香菇白玉湯(蔬) |
| 熱量:684大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.6公克 醣類:090.7公克 | 熱量:656大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.7公克 | 熱量:678大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.8公克 醣類:088.2公克 | 熱量:677大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:090.5公克 | 熱量:653大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:26.8公克 醣類:086.2公克 |
| 11月17日(一) | 11月18日(二) | 11月19日(三) | 11月20日(四) | 11月21日(五) |
| 白飯 | 紅藜麥飯 | 燕麥飯 | 沙茶肉絲炒麵 | ★地瓜飯 |
| 綠咖哩豬 | ★泰式風味魚 | 香菇白菜雞 | △義式烤雞腿 | 素香油腐 |
| 柴香花枝丸 | 客家蒸蛋 | 大滷桶滷味 | 叉燒包 | 秘製滷蛋 |
| ★焗烤白菜(烤) | 田園玉米 | ★焗汁洋芋 | ★紅仁高麗 | 彩繪花椰(蔬) |
| 油菜 | 福山萵苣 | 青江菜 | 芥藍菜 | ◆黑葉白菜 |
| 海結玉穗湯 | 綠豆湯 | 藥膳排骨湯 | 海芽蛋花湯 | 竹筍羹湯(蔬) |
| 熱量:660大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.8公克 | 熱量:699大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:099.9公克 | 熱量:684大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.2公克 | 熱量:649大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.2公克 醣類:083.1公克 | 熱量:646大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.9公克 醣類:084.6公克 |
| 11月24日(一) | 11月25日(二) | 11月26日(三) | 11月27日(四) | 11月28日(五) |
| 白飯 | 高麗菜蛋炒飯 | 紫米飯 | 小米飯 | 麥片飯 |
| 薑母鴨 | ◎招牌鹽酥雞 | 鐵板豬柳 | 咖哩雞丁 | 醬燒麵腸 |
| 雜菜粉絲 | 銀絲卷 | 肉燥豆腐 | ★宜蘭西魯肉 | 番茄炒蛋 |
| 金菇豆腐 | 筍香魷魚羹 | 黃瓜鮮燴 | ★玉米三色 | ★清燉白玉蓮子(蔬) |
| 蚵仔白菜 | 油菜 | 青江菜 | 福山萵苣 | ◆小松菜 |
| 刈薯蛋花湯 | 榨菜肉絲湯 | ★紅燒排骨湯 | 冬瓜魚丸湯 | ★酸辣湯 |
| 熱量:666大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.9公克 | 熱量:713大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.3公克 醣類:099.8公克 | 熱量:662大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.5公克 醣類:085.9公克 | 熱量:683大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.6公克 | 熱量:657大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.3公克 醣類:086.8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