



怡饗美食股份有限公司

中教大實小

115年01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

12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)
1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)
☆哨子麵 醬爆鴨丁 肉圓 ☆蕪菁混炒 蚵仔白菜 南瓜濃湯	紅藜麥飯 ◎椒鹽魚丁 ☆彩絲豆芽 五香肉燥 菠菜 茶壺雞湯	多穀飯 北平燒雞腿 絞肉豆腐 ☆香菇高麗(蔬) 芥藍菜 黃瓜排骨湯	小米飯 花生豬腳 ☆滷白菜 ☆奶香玉米 油菜 番茄蛋花湯	胚芽飯 傳香滷蛋 鮑菇油腐 咖哩洋芋 ◆小松菜 西米露冬瓜茶
熱量:687大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.2公克 酪類:090.1公克	熱量:642大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.2公克 酪類:084.6公克	熱量:647大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 酪類:084.5公克	熱量:657大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.1公克 酪類:087.1公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 酪類:088.0公克
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
白飯 白玉香肉 肉燥油腐 ☆奶燴白菜 油菜 海芽蛋花湯	麻香雞肉飯 ◎鹽酥雞 蘿蔔糕 ☆鮮魷炒筍 蚵仔白菜 榨菜肉絲湯	糙米飯 爆炒肉片 麻婆豆腐 ☆冬瓜鮮燴 青江菜 薑母鴨湯	多穀飯 南洋咖哩魚 肉香青花 日式關東煮 菠菜 奶香玉米湯	小米飯 紅燒百頁 玉米蒸蛋 ☆黃瓜什錦 ◆黑葉白菜 蕪菁菜湯(蔬)
熱量:683大卡 脂肪:24.6公克 蛋白質:29.7公克 酪類:085.8公克	熱量:653大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.4公克 酪類:086.8公克	熱量:662大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 酪類:088.9公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.6公克 酪類:094.1公克	熱量:660大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.9公克 酪類:088.9公克
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
白飯 三杯排骨 綜合滷味 ☆甜不辣炒高麗 菠菜 味噌豆腐湯	小米飯 香菇白菜雞 豆腐部隊鍋 ☆石鍋煲豆芽 芥藍菜 綠豆湯	燕麥飯 茄汁豬腩 ☆佛跳牆 肉絲海根 油菜 冬瓜魚丸湯	肉絲炒麵 △迷迭香烤雞排 黃瓜鴿蛋 豆沙包 青江菜 ☆紅燒豬肉湯	紫米飯 什錦炒蛋 三杯豆干 ☆彩繪金菇(蔬) ◆A菜 竹筍羹湯(蔬)
熱量:646大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 酪類:083.7公克	熱量:682大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.5公克 酪類:090.7公克	熱量:655大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.8公克 酪類:088.3公克	熱量:704大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:30.2公克 酪類:092.5公克	熱量:649大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 酪類:087.1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				