



# 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)   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  | <b>糙米飯</b><br><b>杏鮑菇炒蛋</b><br>三杯豆干<br>☆義式馬鈴薯<br>◆青松菜<br>高麗凍豆腐湯(蔬)<br>熱量:689大卡 脂肪:22.4公克<br>蛋白質:28.2公克 醣類:093.5公克 |   |
| 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)   |
| <b>★哨子麵</b><br><b>醬爆鴨丁</b><br>肉圓<br>☆蕪菁混炒<br>蚵仔白菜<br><b>南瓜濃湯</b><br>熱量:687大卡 脂肪:23.3公克<br>蛋白質:29.2公克 醣類:090.1公克                    | <b>紅藜麥飯</b><br><b>◎椒鹽魚丁</b><br>☆彩絲豆芽<br>五香肉燥<br>菠菜<br><b>茶壺雞湯</b><br>熱量:642大卡 脂肪:22.2公克<br>蛋白質:26.2公克 醣類:084.6公克          | <b>多穀飯</b><br><b>北平燒雞腿</b><br>絞肉豆腐<br>☆香菇高麗(蔬)<br>芥藍菜<br><b>黃瓜排骨湯</b><br>熱量:647大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.6公克 醣類:084.5公克 | <b>小米飯</b><br><b>花生豬腳</b><br>☆滷白菜<br>☆奶香玉米<br>油菜<br><b>番茄蛋花湯</b><br>熱量:657大卡 脂肪:22.2公克<br>蛋白質:27.1公克 醣類:087.1公克  | <b>胚芽飯</b><br><b>傳香滷蛋</b><br>鮑菇油腐<br>咖哩洋芋<br>◆小松菜<br><b>西米露冬瓜茶</b><br>熱量:661大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.8公克 醣類: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)  |
| <b>白飯</b><br><b>白玉香肉</b><br>肉燥油腐<br>☆奶焗白菜<br>油菜<br><b>海芽蛋花湯</b><br>熱量:683大卡 脂肪:24.6公克<br>蛋白質:29.7公克 醣類:085.8公克                     | <b>麻香雞肉飯</b><br><b>◎鹽酥雞</b><br><b>蘿蔔糕</b><br>☆鮮魷炒筍<br>蚵仔白菜<br><b>榨菜肉絲湯</b><br>熱量:653大卡 脂肪:22.2公克<br>蛋白質:26.4公克 醣類:086.8公克 | <b>糙米飯</b><br><b>爆炒肉片</b><br>麻婆豆腐<br>☆冬瓜鮮燴<br>青江菜<br><b>薑母鴨湯</b><br>熱量:662大卡 脂肪:22.1公克<br>蛋白質:27.0公克 醣類:088.9公克      | <b>多穀飯</b><br><b>南洋咖哩魚</b><br>肉香青花<br>日式關東煮<br>菠菜<br><b>奶香玉米湯</b><br>熱量:693大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:28.6公克 醣類:094.1公克 | <b>小米飯</b><br><b>紅燒百頁</b><br>玉米蒸蛋<br>☆黃瓜什錦<br>◆黑葉白菜<br><b>蕪菁菜湯(蔬)</b><br>熱量:660大卡 脂肪:21.8公克<br>蛋白質:26.9公克 醣類: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)  |
| <b>白飯</b><br><b>三杯排骨</b><br>綜合滷味<br>☆甜不辣炒高麗<br>菠菜<br><b>味噌豆腐湯</b><br>熱量:646大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.2公克 醣類:083.7公克                   | <b>小米飯</b><br><b>香菇白菜雞</b><br>豆腐部隊鍋<br>☆石鍋煲豆芽<br>芥藍菜<br><b>綠豆湯</b><br>熱量:682大卡 脂肪:22.8公克<br>蛋白質:28.5公克 醣類:090.7公克         | <b>燕麥飯</b><br><b>茄汁豬腩</b><br>☆佛跳牆<br>肉絲海根<br>油菜<br><b>冬瓜魚丸湯</b><br>熱量:655大卡 脂肪:21.6公克<br>蛋白質:26.8公克 醣類:088.3公克       | <b>肉絲炒麵</b><br>△迷迭香烤雞排<br>黃瓜鵪蛋<br>豆沙包<br>青江菜<br><b>☆紅燒豬肉湯</b><br>熱量:704大卡 脂肪:23.7公克<br>蛋白質:30.2公克 醣類:092.5公克     | <b>紫米飯</b><br><b>什錦炒蛋</b><br>三杯豆干<br>☆彩繪金菇(蔬)<br>◆A菜<br><b>竹筍羹湯(蔬)</b><br>熱量:649大卡 脂肪:21.7公克<br>蛋白質:26.4公克 醣類: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。<br>◎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 |   |  |  |   |