



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。

115年6月

6月1日(一)		6月2日(二)		6月3日(三)		6月4日(四)		6月5日(五)	
奶香菇菇飯		小麥飯		多穀飯		糙米飯		燕麥飯	
桂竹筍滷肉		咖哩雞		黑胡椒肉片		◎ 黃金魚丁		番茄炒蛋	
蘿蔔糕		古早味干丁		大滷桶滷味		古早味肉燥		家鄉燒油腐	
☆彩繪大瓜		☆台式部隊鍋		絲瓜麵線鴻喜菇		培根高麗		☆鐵板豆芽	
蚵仔白菜		青江菜		油菜		福山萵苣		◆皺葉白菜	
☆ 蕈菇雞湯		玉米蛋花湯		☆ 酸辣湯		黃瓜魚丸湯		雙色西米露湯	
熱量:679大卡	脂肪:23.7公克	熱量:695大卡	脂肪:23.7公克	熱量:674大卡	脂肪:23.0公克	熱量:658大卡	脂肪:22.7公克	熱量:686大卡	脂肪:21.6公克
蛋白質:28.9公克	醣類:087.7公克	蛋白質:29.3公克	醣類:091.1公克	蛋白質:28.5公克	醣類:088.4公克	蛋白質:27.1公克	醣類:086.4公克	蛋白質:26.8公克	醣類:096.0公克
6月8日(一)		6月9日(二)		6月10日(三)		6月11日(四)		6月12日(五)	
白飯		客家炒飯條		小麥飯		多穀飯		紅藜三穀飯	
韓式雞丁		鐵路豬排		◎ 轟炸雞腿		蘑菇豬柳		招牌滷蛋	
紅燒獅子頭		叉燒包		佛跳牆		紅蔘蒸蛋		蔥爆鮮筍(蔬)	
彩繪花椰		☆蘭陽高麗		☆田園三色		肉香冬瓜		醬燒麵腸	
油菜		福山萵苣		青江菜		空心菜		◆黑葉白菜	
日式豆腐湯		筍香雞湯		☆ 番茄蛋花湯		☆ 鄉村田園濃湯		蘿蔔玉穗湯(蔬)	
熱量:675大卡	脂肪:22.6公克	熱量:657大卡	脂肪:22.0公克	熱量:656大卡	脂肪:22.3公克	熱量:677大卡	脂肪:23.0公克	熱量:655大卡	脂肪:22.4公克
蛋白質:28.1公克	醣類:089.8公克	蛋白質:27.0公克	醣類:087.8公克	蛋白質:27.2公克	醣類:086.7公克	蛋白質:28.5公克	醣類:088.9公克	蛋白質:27.4公克	醣類:085.9公克
6月15日(一)		6月16日(二)		6月17日(三)		6月18日(四)		6月19日(五)	
小麥飯		糙米飯		多穀飯		招牌油飯			
紅燒豬腳		打拋風味魚		椰香雞丁		◎ 卡啦雞排			
凍豆腐什錦		油燜桂筍		紅燒油腐		香蔥吉拿棒			
☆冬瓜鮮燴		☆鮮菇高麗		風味關東煮		☆白菜什錦			
福山萵苣		青江菜		油菜		◆小松菜			
奶香玉米湯		綠豆湯		黃瓜排骨湯		酸菜鴨湯			
熱量:692大卡	脂肪:24.4公克	熱量:725大卡	脂肪:21.8公克	熱量:650大卡	脂肪:22.4公克	熱量:639大卡	脂肪:21.6公克		
蛋白質:29.6公克	醣類:088.7公克	蛋白質:27.8公克	醣類:104.5公克	蛋白質:27.2公克	醣類:085.0公克	蛋白質:26.0公克	醣類:085.2公克		
6月22日(一)		6月23日(二)		6月24日(三)		6月25日(四)		6月26日(五)	
義大利麵		小麥飯		糙米飯		多穀飯		蕎麥飯	
△ 義式烤雞排		乳腐炒肉		◎ 鹽酥雞		古早味豬排		00滷蛋	
綜合滷味		鐵板豆腐		☆黃瓜肉片		海帶花生		醬燒細腐	
銀絲卷		☆彩絲豆芽		玉米雞絲		鮮蔬炒筍		☆咖哩洋芋	
蚵仔白菜		空心菜		油菜		青江菜		◆皺葉白菜	
虱目魚羹湯		海芽蛋花湯		味噌湯		青木瓜排骨湯		豚骨鮮湯(蔬)	
熱量:670大卡	脂肪:22.9公克	熱量:641大卡	脂肪:22.3公克	熱量:678大卡	脂肪:22.4公克	熱量:646大卡	脂肪:21.6公克	熱量:683大卡	脂肪:21.6公克
蛋白質:28.2公克	醣類:087.7公克	蛋白質:26.7公克	醣類:083.3公克	蛋白質:27.4公克	醣類:091.6公克	蛋白質:26.5公克	醣類:086.4公克	蛋白質:27.3公克	醣類:094.8公克
6月29日(一)		6月30日(二)							
多穀飯		糙米飯							
蔥爆肉片		糖醋排骨							
清燉白玉蓮子		瓠瓜肉片							
☆焗烤白菜(烤)		☆洋芋通心麵							
油菜		◆黑葉白菜							
☆ 玉米濃湯		蕃茄豆腐湯							
熱量:708大卡	脂肪:23.6公克	熱量:675大卡	脂肪:21.8公克						
蛋白質:29.7公克	醣類:094.2公克	蛋白質:27.3公克	醣類:092.3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。
 ㊄表炸物 ㊄表烤物 ㊄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