



# 怡饗美食股份有限公司

信義國小  
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)
<b>鐵板麵</b>	燕麥飯	小麥飯	紅藜麥飯	紫米飯
<b>蘑菇燒肉</b>	<b>蔥油雞</b>	<b>塔香素雞</b>	<b>◎脆皮嫩魚</b>	<b>糖醋排骨</b>
馬拉糕	★奶焗洋芋	五香滷蛋	肉絲海根	咖哩豆腐煲
★金菇高麗	冬瓜肉末	白菜什錦(蔬)	火腿玉米	★刺瓜三鮮
蚵仔白菜	福山萵苣/水果	油菜	青江菜	◆豆苳菜
★玉米濃湯	味增湯	雙色蘿蔔湯(蔬)	九份芋圓湯	★番茄蛋花湯
熱量:660大卡 脂肪:21.7公克	熱量:691大卡 脂肪:24.0公克	熱量:647大卡 脂肪:22.1公克	熱量:642大卡 脂肪:21.8公克	熱量:644大卡 脂肪:22.6公克
蛋白質:26.8公克 醣類:089.4公克	蛋白質:29.4公克 醣類:089.3公克	蛋白質:26.8公克 醣類:085.3公克	蛋白質:26.3公克 醣類:085.1公克	蛋白質:27.1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)
白飯	糙米飯	麥片飯	多穀飯	<b>肉鬆拌飯</b>
<b>春川炒雞</b>	<b>◎唐場雞</b>	<b>五香干丁</b>	<b>可樂豬腳</b>	<b>△義式烤雞腿</b>
快炒干片	★打拋豬肉	紅蔘炒蛋	椰香咖哩	鍋貼*1
★乳腐高麗菜	★石鍋煲豆苳	鮮味粉絲(蔬)	筍香肉末	冬瓜什錦
油菜	芥藍菜/水果	蚵仔白菜	福山萵苣	◆白松菜
冬瓜養生湯	巧達濃湯	黃瓜鮮菇湯(蔬)	★鮮菇雪花湯	香菇白玉湯
熱量:690大卡 脂肪:22.7公克	熱量:660大卡 脂肪:22.0公克	熱量:661大卡 脂肪:21.6公克	熱量:672大卡 脂肪:22.1公克	熱量:665大卡 脂肪:23.5公克
蛋白質:28.7公克 醣類:092.8公克	蛋白質:26.9公克 醣類:088.7公克	蛋白質:26.7公克 醣類:089.9公克	蛋白質:27.6公克 醣類:090.5公克	蛋白質:28.1公克 醣類:085.1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	★沙茶炒麵(蔬)	紫米飯	★地瓜飯
<b>綠咖哩豬</b>	★泰式風味魚	<b>煮香油腐</b>	<b>三杯雞</b>	<b>蒜泥白肉</b>
柴香花枝丸	客家蒸蛋	秘製滷蛋	五香肉燥	枸杞冬瓜
★焗烤白菜(烤)	◎圓玉米	豆沙包	★紅仁高麗	魷魚花椰
油菜	福山萵苣/水果	青江菜	芥藍菜	◆黑葉白菜
海結玉穗湯	綠豆湯	藥膳白玉湯(蔬)	海苔蛋花湯	新港鴨肉羹湯
熱量:673大卡 脂肪:22.8公克	熱量:706大卡 脂肪:22.0公克	熱量:633大卡 脂肪:21.9公克	熱量:638大卡 脂肪:22.3公克	熱量:657大卡 脂肪:21.9公克
蛋白質:28.2公克 醣類:088.8公克	蛋白質:27.1公克 醣類:100.0公克	蛋白質:25.6公克 醣類:083.4公克	蛋白質:26.1公克 醣類:083.4公克	蛋白質:27.1公克 醣類:088.0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	<b>高麗菜蛋炒飯</b>	紫米飯	小米飯	麥片飯
<b>薑母鴨</b>	<b>◎招牌鹽酥雞</b>	<b>醬燒麵腸</b>	<b>咖哩雞丁</b>	<b>鐵板豬柳</b>
雜菜粉絲	銀絲卷	番茄炒蛋	★宜蘭西魯肉	海結油腐
金菇豆腐	筍香魷魚羹	黃瓜鮮燴	★玉米三色	★清燉白玉蓮子
蚵仔白菜	油菜/水果	青江菜	福山萵苣	◆小松菜
刈薯蛋花湯	榨菜肉絲湯	★紅燒蘿蔔湯(蔬)	冬瓜魚丸湯	★酸辣湯
熱量:667大卡 脂肪:21.8公克	熱量:650大卡 脂肪:22.6公克	熱量:654大卡 脂肪:22.4公克	熱量:683大卡 脂肪:21.7公克	熱量:660大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:27.0公克 醣類:090.9公克	蛋白質:26.8公克 醣類:084.8公克	蛋白質:26.6公克 醣類:086.4公克	蛋白質:27.3公克 醣類:094.6公克	蛋白質:27.2公克 醣類:088.2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、豆類及上述其製品、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！ 本菜單有魚肉肉可能含有小骨刺、食用時請小心				