



怡饗美食股份有限公司

信義國小

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)
<p>全穀雜糧類 2.5-5碗 豆魚蛋肉類 4-12份 乳品類 1.5-2杯 (1杯240毫升) 蔬菜類 3-6份 水果類 2-5份 油脂4-7茶匙及堅果種子類 1份</p>				糙米飯 壽喜燒肉 ☆大瓜鮮燴 ☆義式馬鈴薯 ◆青松菜 麻油雞湯 熱量:687大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:28.1公克 醣類:093.9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)
白飯 醬爆鴨丁 照燒魷魚丸*1 ☆蕪菁混炒 蚵仔白菜 南瓜濃湯 熱量:687大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.4公克 醣類:089.3公克	紅藜麥飯 ◎椒鹽魚丁 ☆彩絲豆苳 五香肉燥 菠菜 茶壺雞湯 熱量:642大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.2公克 醣類:084.6公克	☆哨子麵(蔬) 傳香滷蛋 鮑菇油腐 紅藜麥小饅頭 芥藍菜 黃瓜鮮湯(蔬) 熱量:644大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克	小米飯 花生豬腳 ☆滷白菜 ☆奶香玉米 油菜 番茄蛋花湯 熱量:657大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.1公克 醣類:087.1公克	胚芽飯 北平燒雞腿 冬瓜鵪鶉蛋 咖哩洋芋 ◆小松菜 西米露冬瓜茶 熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:098.0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 ☆奶焗白菜 油菜 海茸蛋花湯 熱量:681大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:29.5公克 醣類:085.8公克	麻香雞肉飯 ◎鹽酥雞 蘿蔔糕 ☆鮮魷炒筍 蚵仔白菜 榨菜肉絲湯 熱量:662大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.4公克 醣類:086.8公克	糙米飯 紅燒百頁 番茄炒蛋 ☆冬瓜鮮燴(蔬) 青江菜 薑味鮮蔬湯(蔬) 熱量:677大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:092.4公克	多穀飯 南洋咖哩魚 肉香青花 日式關東煮 菠菜 奶香玉米湯 熱量:701大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:29.4公克 醣類:094.1公克	小米飯 南香燉雞 海帶干絲 ☆黃瓜什錦 ◆黑葉白菜 蕪菁排骨湯 熱量:655大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.8公克 醣類:087.8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 熱量:645大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:083.4公克	小米飯 香菇白菜雞 豆腐部隊鍋 ☆石鍋煲豆苳 芥藍菜 綠豆湯 熱量:682大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.5公克 醣類:090.7公克	燕麥飯 什錦炒蛋 三杯豆干 薑絲海根(蔬) 油菜 冬瓜湯(蔬) 熱量:664大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.2公克 醣類:089.2公克	肉絲炒麵 △迷迭香烤雞排 黃瓜鵪鶉蛋 豆沙包 青江菜 ☆紅燒豬肉湯 熱量:704大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:30.2公克 醣類:092.5公克	紫米飯 醃醃豬腳 ☆彩繪金菇 玉米蒸蛋 ◆A菜 新港鴨肉羹湯 熱量:646大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:083.7公克
湯飯原：本菜類含有甲殼類、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！ 本菜類含有魚肉肉可能含有小魚刺、食用時請小心				