大墩國小

怡饗美食107年8.9月

8月27日(一)	8月28日(二)	8月29日(三)	8月30日(四)	8月31日(五)
			糙米飯	**<u>咖哩炒飯</u>**
			道口燒雞丁	※鮑菇油腐
			麻婆豆腐	香鬆炒蛋
			枸杞冬瓜	◎地瓜薯條
			季節時蔬	◆有機蔬菜
			金針排骨湯	虱目魚丸湯
			熱量:657大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.5公克 醣類:085.7公克	熱量:657大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:084.4公克
9月3日(一)	**9月4日(二)**	**9月5日(三)**	**9月6日(四)**	**9月7日(五)**
白飯	糙米飯	小米飯	七穀飯	**<u>義大利麵(蔬)</u>**
梅香燒肉	香滷雞腿	◎橙汁排骨	咖哩雞丁	五柳豆包
肉絲花椰	古早味肉燥	※百頁杏菇	※雲茸肉羹	海芽炒蛋
紅顏高麗	彩繪白菜	香菇鮮瓜	小瓜什錦	水煎包
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
日式味噌湯	蘿蔔排骨湯	竹筍湯	翡翠豆腐湯	紅豆西米露
熱量:650大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:085.8公克	熱量:649大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.3公克 醣類:084.2公克	熱量:648大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.9公克 醣類:085.5公克	熱量:656大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.9公克	熱量:757大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:28.9公克 醣類:107.3公克
9月10日(一)	**9月11日(二)**	**9月12日(三)**	**9月13日(四)**	**9月14日(五)**
白飯	糙米飯	七穀飯	地瓜飯	**<u>香菇蔬燥飯</u>**
蔥油雞	◎砂鍋魚丁	三杯雞	沙茶豬排	蒜香豆干
小瓜鮮繪	回鍋炒肉片	彩椒花椰	柴香魷魚羹	古早味滷蛋
田園玉米	南洋咖哩	日式燉煮	枸杞高麗	奶黃包
季節時蔬	季節時蔬/保久乳	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
健康蔬菜湯	九尾雞湯	※蕃茄蛋花湯	鮮菇黃瓜湯	※鮮蔬粉絲湯
熱量:682大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.4公克 醣類:094.4公克	熱量:672大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.1公克	熱量:660大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.1公克 醣類:088.4公克	熱量:639大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:25.6公克 醣類:086.8公克	熱量:688大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:27.9公克 醣類:091.5公克
9月17日(一)	**9月18日(二)**	**9月19日(三)**	**9月20日(四)**	**9月21日(五)**
白飯	小米飯	糙米飯	燕麥飯	**<u>蔬絲炒麵</u>**
紅燒豬腩	△芝麻烤雞腿	打拋肉片	玉米燒鴨	◎椒鹽百頁
南瓜冬粉	蕈菇青花	五味豆腐	芹香高麗	玉米炒蛋
紅燒海結	筍香鮮魷	肉香洋芋	彩絲銀芽	招牌鍋貼
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
鮮菇蔬菜湯	綠豆地瓜湯	※金菇蛋花湯	酸辣湯	山藥薏仁湯(蔬)
熱量:703大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.7公克 醣類:095.2公克	熱量:693大卡 脂肪:21.4公克 蛋白質:26.3公克 醣類:098.6公克	熱量:667大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.9公克	熱量:661大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.2公克	熱量:667大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:087.8公克
9月24日(一)	**9月25日(二)**	**9月26日(三)**	**9月27日(四)**	**9月28日(五)**
	麥片飯	七穀飯	糙米飯	**<u>古早味炒飯(蔬)</u>**
	蘑菇豬排	◎鹽酥雞	醋溜魚丁	黃金QQ蛋
	蘭陽白菜	鮮菇竹筍	紅仁高麗	五彩素鵝
	海帶干絲	螞蟻上樹	※洋芋三色	銀絲卷
	季節時蔬/保久乳	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
	關東煮湯	冬瓜排骨湯	海芽味噌湯	玉米蛋花湯
	熱量:657大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.4公克	熱量:673大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:092.6公克	熱量:676大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:093.5公克	熱量:672大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.1公克 醣類:088.8公克

◎表炸物 △表烤物 ※表在地 ◆表有機、蔬菜依季節性供應、份量若不足煩請告知工作人員，我們盡快為您改善；怡饗用心，您用餐安心，歡迎多多訂購！感謝您！