



怡饗美食股份有限公司

軍功國小

115年02月

使用台灣豬肉

2月23日(一)	2月24日(二)	2月25日(三)	2月26日(四)	2月27日(五)
紫米飯	玉米蛋炒飯	糙米飯	燕麥飯	<p>假期來了鴨</p>
☆義式風味炒蛋	△燒烤雞腿	◎黃金魚丁	紅燒肉	
醬燒麵腸	蘿蔔糕	回鍋干片	彩繪金菇	
☆鮮蔬冬粉	☆彩繪鮮瓜	冬瓜什錦	☆奶醬咖哩	
菠菜	◆小松菜	蚵仔白菜	青江菜	
鄉村南瓜濃湯	☆白菜鮮蔬湯	筍片鴨湯	味噌湯	
熱量:663大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.1公克 醣類:085.9公克	熱量:686大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:28.0公克 醣類:093.8公克	熱量:664大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.9公克 醣類:087.2公克	熱量:662大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.6公克 醣類:090.1公克	

每日飲食指南手冊



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。

◎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

使用台灣豬肉

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析		
	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	克數	份數
2月23日(一)	紫米飯	白米	80	☆義式風味炒蛋	全蛋液	35	醬燒麵腸	麵腸	55	☆鮮蔬冬粉	冬粉	6	菠菜	菠菜	90	鄉村南瓜濃湯	南瓜	15	蛋白質:	全穀雜糧類:
		紫米	20		高麗菜	24		杏鮑菇	10		豆芽菜	20					洋蔥	10	脂肪:	豆魚肉蛋類:
					胡蘿蔔	5		梅乾菜.青	1		黑木耳	5					全蛋液	5	23.0 g	2.30份
					義式香料						胡蘿蔔	2					太白粉	5	醣類:	蔬菜類:
																	南瓜濃湯粉		85.9 g	1.66份
																			熱量:	油脂類:
																	663.1 kcal	2.30份		
2月24日(二)	玉米蛋炒飯			△燒烤雞腿			蘿蔔糕			☆彩繪鮮瓜	大黃瓜	50	◆小松菜			☆白菜鮮蔬湯	大白菜	25	蛋白質:	全穀雜糧類:
		白米	95					香菇	5					胡蘿蔔	5		脂肪:	豆魚肉蛋類:		
		玉米粒	5		雞腿	100		胡蘿蔔	5		鳳目魚羹	8					黑木耳	3	22.1 g	2.13份
		洋蔥	5		雞腿廢棄率40%												芹菜	1	醣類:	蔬菜類:
		胡蘿蔔	5					蘿蔔糕	30								豬肉	10	93.8 g	1.93份
		全蛋液	10																熱量:	油脂類:
																	686.4 kcal	2.30份		
2月25日(三)	糙米飯	白米	80	◎黃金魚丁	鱈魚丁	60	回鍋干片	豆干片	40	冬瓜什錦	冬瓜	50	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	筍片鴨湯	筍片	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		糙米	20		地瓜粉	2		高麗菜	10		胡蘿蔔	5					酸菜絲	3	脂肪:	豆魚肉蛋類:
					魚丁包冰率20%			豬肉	5		鴻喜菇	5					鴨丁	8	22.7 g	2.23份
								胡蘿蔔	5		玉米穗	10					鴨肉廢棄率35.2%		醣類:	蔬菜類:
																			87.2 g	1.85份
																			熱量:	油脂類:
																	664.3 kcal	2.30份		
2月26日(四)	燕麥飯	白米	70	紅燒肉	豬肉	60	彩繪金菇	金針菇	40	☆奶醬咖哩	馬鈴薯	55	青江菜	青江菜	90	味噌湯	傳統豆腐	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		燕麥	20		白蘿蔔	35		大白菜	8		通心粉	2					洋蔥	10	脂肪:	豆魚肉蛋類:
					薑片.蒜仁	1		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	5					濕海帶芽	2	21.7 g	2.03份
								豆皮	1		咖哩粉.奶粉	4					青蔥	1	醣類:	蔬菜類:
								木耳	2								味噌		90.1 g	1.94份
																			熱量:	油脂類:
																	661.8 kcal	2.30份		
2月27日(五)																		蛋白質:	全穀雜糧類:	
																		- g	0.0份	
																		脂肪:	豆魚肉蛋類:	
																		- g	0.00份	
																			醣類:	蔬菜類:
																			- g	0.00份
																	熱量:	油脂類:		
																		- kcal		

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡餐用心、您用餐安心