



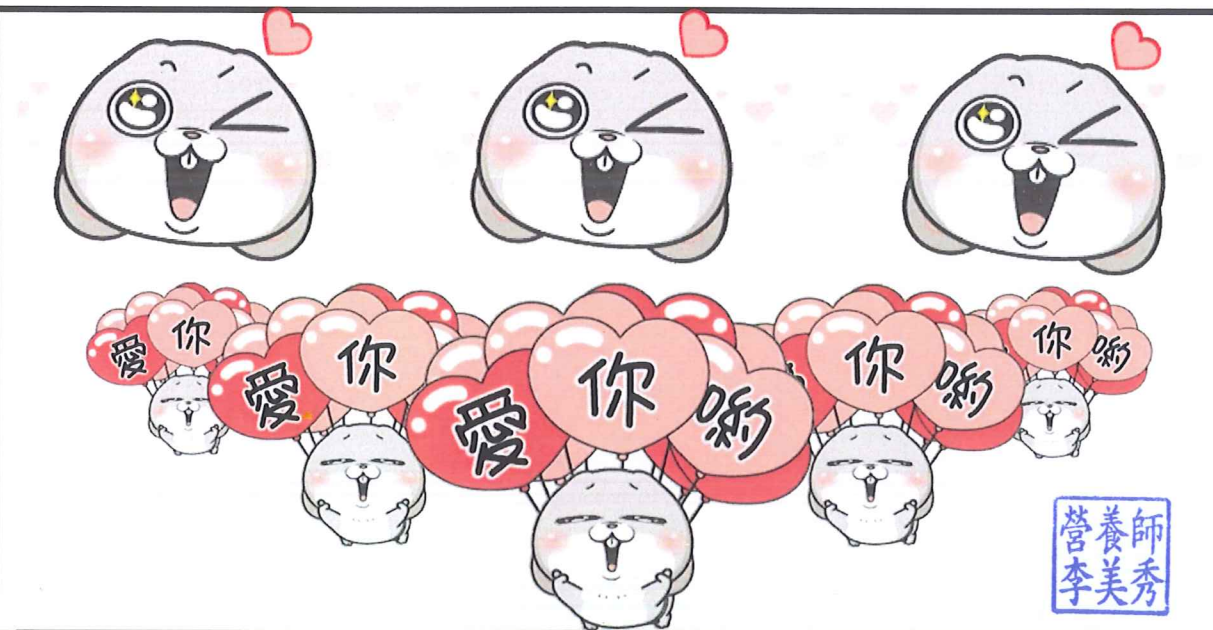
誠美便當工廠



9月30日 【一】

胚芽米飯
黃金腿排 (炸)
 香炒黃瓜
 花生銀蕪
 深色蔬菜
 海帶豆腐湯

熱量	682.9 K	脂肪	24.5 g
醣類	86.5 g	蛋白質	29.1 g



9月20日 【五】

傳統雞絲飯
香脆雞丁 (炸)
香Q滷蛋
 醬燒肉包 (冷)
 淺色蔬菜
玉米濃湯

熱量	750.1 K	脂肪	26.5 g
醣類	97.0 g	蛋白質	30.9 g

9月23日 【一】

胚芽米飯
 蒲燒魚 (海)
香脆烤薯 (加)
蝦仁炒蛋
 深色蔬菜
 筍仔湯

熱量	663.2 K	脂肪	24.0 g
醣類	84.0 g	蛋白質	27.8 g

9月24日 【二】

地瓜飯
卡拉雞排 (炸)
鮮肉湯包 (冷)
 滷味豆干 (豆)
 深色蔬菜
味噌湯

熱量	718.5 K	脂肪	26.5 g
醣類	90.0 g	蛋白質	30.0 g

9月25日 【三】

芝麻海苔香飯
 糖醋肉丁
燒烤花枝丸 (加)
玉米鵪蛋
 深色蔬菜
 魚干海苔湯

熱量	702.6 K	脂肪	25.0 g
醣類	89.5 g	蛋白質	29.9 g

9月26日 【四】

白米飯
炸翅腿 (炸)
鮮嫩滑蛋
 鐵板豆腐
 淺色蔬菜
 紅豆湯

熱量	713.7 K	脂肪	26.5 g
醣類	89.0 g	蛋白質	29.8 g

9月27日 【五】

乾拌麵
 蜜汁雞排
 芹菜玉筍
奶黃包 (冷)
 淺色蔬菜
 金菇豆腐湯 (苜) (豆)

熱量	751.0 K	脂肪	25.0 g
醣類	100.0 g	蛋白質	31.5 g