

冠成食品



3月份南興國小菜單

營養師
高沛綺

便當王 銘冠



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

要勤習手戴好口罩呦~



3月1日(二)		3月2日(三)		3月3日(四)		3月4日(五)	
胚芽米飯 羅伯燒肉 鮮筍羹 下飯蒸蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		白米飯 酥香香雞 芹香魷魚丸(海加) 熱炒海茸 淺色蔬菜 玉米蛋花湯		地瓜飯 紅燒豚肉(豆) 起司馬鈴薯 哈燒翅小腿 深色蔬菜 紫菜湯		日式炒烏龍麵 照燒雞翅 香蔥吉拿棒(炸加) 小黃瓜豆腐(豆) 深色蔬菜 鮮菇湯	
熱量: 799.6	脂肪: 23	熱量: 799.6	脂肪: 26	熱量: 853.4	脂肪: 25	熱量: 793.4	脂肪: 25
醣類: 107.5	蛋白質: 33.9	醣類: 107.5	蛋白質: 33.9	醣類: 122.5	蛋白質: 34.6	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6

3月7日(一)		3月8日(二)		3月9日(三)		3月10日(四)		3月11日(五)	
白米飯 蜜汁豬排 香嫩豆腐(豆) 塔香海帶 深色蔬菜 玉米濃湯		燕麥飯 椰汁咖哩雞 田園玉米 日式蒸蛋 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯		白米飯 酥香香雞 赤肉白菜 蒲燒鯛魚(海) 淺色蔬菜 蛋花湯		地瓜飯 蘑菇豚肉 茄汁炒蛋 板烤雞堡肉(加) 深色蔬菜 豬血湯(醃)		招牌炒飯 蜜汁烤雞排 港點燒賣(冷) 超值麥克雞塊(炸加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 785	脂肪: 25	熱量: 806.9	脂肪: 23	熱量: 829.4	脂肪: 29	熱量: 866.9	脂肪: 26.5	熱量: 807.5	脂肪: 27.5
醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6	醣類: 122.5	蛋白質: 34.6	醣類: 107.5	蛋白質: 32.5

3月14日(一)		3月15日(二)		3月16日(三)		3月17日(四)		3月18日(五)	
白米飯 筍香燻肉(醃) 哈燒翅腿 芹香炒菇 深色蔬菜 味噌海芽湯		五穀飯 三杯咕咕雞 芙蓉蒸蛋 阿呆滷味(豆) 淺色蔬菜 菇菇湯		白米飯 虱目魚排 花生滷米血 甘藍鹹豬肉(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯		地瓜飯 黑椒豚肉 紅絲炒蛋 翡翠吻魚豆腐(海豆) 深色蔬菜 巧達濃湯		人氣鐵板麵 多汁嫩雞腿 香烤地瓜條 可可麻糬包(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	
熱量: #REF!	脂肪: 26.5	熱量: 806.9	脂肪: 23	熱量: 807.5	脂肪: 27.5	熱量: 735	脂肪: 22.5g	熱量: 799	脂肪: 29
醣類: 108.5	蛋白質: 34.8	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6	醣類: 103	蛋白質: 32.5	醣類: 123.5	蛋白質: 26.8g	醣類: 107.5	蛋白質: 27

3月21日(一)		3月22日(二)		3月23日(三)		3月24日(四)		3月25日(五)	
白米飯 香汁雞翅 鮮筍羹 茶碗蒸 深色蔬菜 榨菜肉絲湯		糙米飯 白玉燒豚肉 檸檬翅小腿 玉米三色 淺色蔬菜 紅豆紫米湯		白米飯 大雞排 QQ滷蛋 醬滷福州丸(加) 淺色蔬菜 雙彩銀羅湯		地瓜飯 洋芋燻肉 茄汁豆腐(豆) 塔香海帶 深色蔬菜 豬血湯(醃)		豪華海陸炒飯 迷迭香烤雞排 螺旋烤饅頭(冷) 魚丁拚菇菇(海炸) 深色蔬菜 鮮筍豆腐湯(豆)	
熱量: 811.7	脂肪: 26.5	熱量: 785	脂肪: 23	熱量: 822.1	脂肪: 28.5	熱量: 864.4	脂肪: 26	熱量: 806.9	脂肪: 26.5
醣類: 108.5	蛋白質: 34.8	醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 107.5	蛋白質: 33.9	醣類: 123.5	蛋白質: 34.1	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6

3月28日(一)		3月29日(二)		3月30日(三)		3月31日(三)			
白米飯 泰式打拋豬 沙茶豆干(豆) 菜脯香煎蛋(醃) 深色蔬菜 味噌海芽湯		紫米飯 三杯下飯雞 炫烤雞肉捲(加) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 菇菇湯		白米飯 香酥魚排 白醬佐椰菜 哈燒翅腿 淺色蔬菜 綜合丸湯(加)		地瓜飯 南洋咖哩雞 香菇筍羹 滷味拼盤(豆) 深色蔬菜 巧達濃湯			
熱量: 799.6	脂肪: 26	熱量: 806.9	脂肪: 23	熱量: 0	脂肪: 0	熱量: 0	脂肪: 0		
醣類: 107.5	蛋白質: 33.9	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6	醣類: 0	蛋白質: 0	醣類: 0	蛋白質: 0		



誠美便當工廠



	2022/3/1 【二】	2022/3/2 【三】	2022/3/3 【四】	2022/3/4 【五】
	旺芽米飯 卡拉海鮮排 蒲瓜肉絲 九份滷味 <small>淺色蔬菜</small> 清甜冬瓜湯	白米飯 香菇燒肉 小瓜肉片 鐵板豆腐 <small>深色蔬菜</small> 榨菜蛋花湯	地瓜飯 咖哩燒雞 玉米炒蛋 酥炸鍋貼 <small>淺色蔬菜</small> 港式酸辣湯	府城肉燥麵 蜜汁雞翅 茼菜肉絲 醬燒肉包 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯
	<small>熱量 745.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 92.5 g 蛋白質 31.9 g</small>	<small>熱量 687.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 84.5 g 蛋白質 30.1 g</small>	<small>熱量 735.1 K 脂肪 25.5 g 糖類 95.0 g 蛋白質 31.4 g</small>	<small>熱量 758.4 K 脂肪 26.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 32.6 g</small>

	2022/3/7 【一】	2022/3/8 【二】	2022/3/9 【三】	2022/3/10 【四】	2022/3/11 【五】
	旺芽米飯 黑胡椒豬柳 螞蟻上樹 麥克雞塊 <small>深色蔬菜</small> 味噌豆腐湯	白米飯 照燒豬排 絲瓜豆皮 麻婆豆腐 <small>淺色蔬菜</small> 菜頭湯	白米飯 蠔油滷雞排 奶油洋芋 碎輪肉燥 <small>深色蔬菜</small> 白菜豆皮湯	地瓜飯 薑絲燒肉 芙蓉蒸蛋 黃金魚片 <small>淺色蔬菜</small> 玉米濃湯	招牌炒飯 鹽酥雞丁 香滷海帶 桂冠奶黃包 <small>深色蔬菜</small> 紅豆湯
	<small>熱量 691.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.0 g 蛋白質 29.7 g</small>	<small>熱量 692.6 K 脂肪 26.0 g 糖類 85.0 g 蛋白質 30.9 g</small>	<small>熱量 714.7 K 脂肪 25.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.8 g</small>	<small>熱量 700.8 K 脂肪 28.0 g 糖類 82.5 g 蛋白質 29.7 g</small>	<small>熱量 770.0 K 脂肪 26.5 g 糖類 105.5 g 蛋白質 30.0 g</small>

	2022/3/14 【一】	2022/3/15 【二】	2022/3/16 【三】	2022/3/17 【四】	2022/3/18 【五】
	旺芽米飯 咖哩燒肉 客家小炒 白菜獅子頭 <small>深色蔬菜</small> 鮮筍蛋花湯	白米飯 三杯雞丁 關東煮 紅蘿蔔炒蛋 <small>淺色蔬菜</small> 粉線料湯	白米飯 吉野家壽喜燒 高麗菜豆皮 檸檬翅腿 <small>深色蔬菜</small> 海苔肉絲湯	地瓜飯 香酥魚排 彩繪黃瓜 下飯肉燥 <small>淺色蔬菜</small> 洋芋濃湯	茄汁肉醬麵 卡拉雞排 白醬炒菇 銀絲卷 <small>深色蔬菜</small> 豆腐蛋花湯
	<small>熱量 719.9 K 脂肪 24.0 g 糖類 91.5 g 蛋白質 31.1 g</small>	<small>熱量 744.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 31.3 g</small>	<small>熱量 717.1 K 脂肪 25.5 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.9 g</small>	<small>熱量 737.6 K 脂肪 28.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.9 g</small>	<small>熱量 766.9 K 脂肪 26.5 g 糖類 100.5 g 蛋白質 31.6 g</small>

	2022/3/21 【一】	2022/3/22 【二】	2022/3/23 【三】	2022/3/24 【四】	2022/3/25 【五】
	旺芽米飯 鐵板豬柳 菜脯炒蛋 雲吞抄手 <small>深色蔬菜</small> 日式豆腐湯	白米飯 黃金炸魚 白菜滷 米血燒雞 <small>深色蔬菜</small> 銀蘿湯	白米飯 洋蔥肉片 豆干滷味 豬肉餃子 <small>淺色蔬菜</small> 筍片肉絲湯	地瓜飯 甜麵醬燒雞 冬瓜肉片 螞蟻上樹 <small>深色蔬菜</small> 黃金濃湯	高麗菜拌飯 脆皮雞翅 洋芋四喜 豆沙包 <small>淺色蔬菜</small> 綠豆薏仁湯
	<small>熱量 729.4 K 脂肪 27.0 g 糖類 89.5 g 蛋白質 32.1 g</small>	<small>熱量 728.1 K 脂肪 26.5 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g</small>	<small>熱量 705.4 K 脂肪 25.0 g 糖類 90.0 g 蛋白質 30.1 g</small>	<small>熱量 719.5 K 脂肪 25.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 31.0 g</small>	<small>熱量 766.9 K 脂肪 26.5 g 糖類 112.5 g 蛋白質 33.0 g</small>

	2022/3/28 【一】	2022/3/29 【二】	2022/3/30 【三】	2022/3/31 【四】	
	旺芽米飯 蜜汁肉排 筍片木耳 飄香肉燥 <small>深色蔬菜</small> 海苔豆腐湯	白米飯 嫩菇燒雞 芙蓉蒸蛋 三角薯餅 <small>淺色蔬菜</small> 冬粉肉絲湯	白米飯 鐵板豬柳 蜜汁翅腿 銀芽肉絲 <small>深色蔬菜</small> 黃瓜湯	地瓜飯 黃金蝦排 海帶干絲 白菜肉片 <small>淺色蔬菜</small> 南瓜濃湯	
	<small>熱量 690.3 K 脂肪 25.5 g 糖類 85.0 g 蛋白質 30.2 g</small>	<small>熱量 694.2 K 脂肪 27.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 29.8 g</small>	<small>熱量 683.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 85.0 g 蛋白質 29.5 g</small>	<small>熱量 774.0 K 脂肪 28.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 32.0 g</small>	