



誠美便當工廠



	10月1日【二】	10月2日【三】	10月3日【四】	10月4日【五】
	地瓜飯 日式壽喜燒 玉米雙色 海帶干片 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	芝麻海苔飯 燒烤腿排 紅燒豆腐 鮮肉水餃 淺色蔬菜 黃瓜湯	白米飯 香酥魚 繽紛獅子頭 冬瓜燒雞 深色蔬菜 玉米濃湯	焗烤飯 卡啦翅腿 什錦白菜滷 酥烤蔥花條 淺色蔬菜 四喜甜湯
	熱量 687.9 K 脂肪 23.5 g 醣類 91.0 g 蛋白質 28.1 g	熱量 720.9 K 脂肪 28.1 g 醣類 90.5 g 蛋白質 28.0 g	熱量 712.1 K 脂肪 26.5 g 醣類 88.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 735.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.5 g 蛋白質 29.1 g
10月7日【一】	10月8日【二】	10月9日【三】	10月10日【四】	10月5日【六】
胚芽米飯 蒲燒魚 萵菜金菇 咖哩燒雞 深色蔬菜 退火冬瓜湯	地瓜飯 岩燒肉片 白醬花椰 蕃茄炒蛋 深色蔬菜 海芽豆腐湯	白米飯 香脆雞丁 香滷豆腐 香炒絲瓜 淺色蔬菜 白菜肉羹湯	10月10日 慶祝中國國慶生日!! 生日快樂!! 青天月慶 白米飯 菲力雞排 日式蒸蛋 鵪鶉肉燥 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯	
熱量 690.7 K 脂肪 23.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 28.3 g	熱量 675.7 K 脂肪 24.5 g 醣類 85.0 g 蛋白質 28.8 g	熱量 668.0 K 脂肪 24.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 28.0 g	熱量 661.3 K 脂肪 24.5 g 醣類 82.0 g 蛋白質 28.2 g	
10月14日【一】	10月15日【二】	10月16日【三】	10月17日【四】	10月18日【五】
胚芽米飯 東坡燒肉 白菜魷魚 碳烤香腸 深色蔬菜 港式酸辣湯	地瓜飯 芋頭燒鴨 小瓜鮑菇 招牌滷味 深色蔬菜 玉米蛋花湯	芝麻海苔飯 鹽酥雞 船型餃子 泡菜燒肉 淺色蔬菜 蘿蔔豆腐湯	白米飯 黑胡椒豬柳 蝦仁炒蛋 鮮筍肉絲 深色蔬菜 鮮菇湯	茄汁肉醬麵 黃金炸翅 蒲瓜溜肉 銀絲捲 淺色蔬菜 綠豆湯
熱量 675.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.2 g	熱量 700.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 29.9 g	熱量 685.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 27.6 g	熱量 670.9 K 脂肪 24.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 28.6 g	熱量 711.1 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 26.9 g
10月21日【一】	10月22日【二】	10月23日【三】	10月24日【四】	10月25日【五】
胚芽米飯 花枝排 古厝菜脯蛋 蘿蔔燒肉 深色蔬菜 冬粉料湯	地瓜飯 醬燒豬里肌 塔香海茸 微笑咖哩 深色蔬菜 黃金濃湯	白米飯 煙燻雞腿 烤地瓜 三杯鮑菇鵪鶉 淺色蔬菜 豆薯肉絲湯	白米飯 蜜汁叉燒肉 芙蓉蒸蛋 萵瓜拌菇 深色蔬菜 日式味噌湯	府城肉燥麵 卡啦雞腿排 香滷三角豆腐 桂冠奶黃包 淺色蔬菜 香菜蘿蔔湯
熱量 702.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 689.4 K 脂肪 23.0 g 醣類 93.0 g 蛋白質 27.6 g	熱量 711.3 K 脂肪 24.5 g 醣類 93.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 668.5 K 脂肪 24.5 g 醣類 83.5 g 蛋白質 28.5 g	熱量 740.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 98.0 g 蛋白質 29.7 g
10月28日【一】	10月29日【二】	10月30日【三】	10月31日【四】	
胚芽米飯 沙茶肉片 花椰肉絲 黃金脆薯 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 日式蒲燒魚 古早味肉燥 白菜鍋 深色蔬菜 酸辣湯	白米飯 排骨酥 米血關東煮 黃金照燒蛋 淺色蔬菜 玉米肉絲湯	白米飯 義式燒雞 港點湯包 蜜汁拌豆干 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	
熱量 704.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 28.7 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 725.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 94.5 g 蛋白質 30.6 g	熱量 693.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 29.7 g	

10月1日 什穀0飯 福菜燒雞 蘿蔔糕肉燥 三色炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量: 200.0大卡 脂肪: 22.0g 糖類: 97.0g 蛋白質: 38.5g	10月2日(三) 香0米飯 豪勁香雞排 古都肉燥 南洋咖哩鴿蛋 深色蔬菜 冬瓜龍骨湯 熱量: 207.8K 脂肪: 23.0g 糖類: 96.0g 蛋白質: 29.2g	10月3日(四) 蕎麥小米飯 生爆鹽煎肉 北極魚柳條 綠芽炒干條 深色蔬菜 綠豆甜湯 熱量: 105.0g 脂肪: 28.2g 糖類: 105.0g 蛋白質: 28.2g	10月4日(五) 肉燥拉仔麵 雞腿排 港點蒸餃+炒海帶根 花生米血糕 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯 熱量: 718.2K 脂肪: 23.0g 糖類: 100.0g 蛋白質: 27.8g	10月5日(六) 香0米飯 鐵路豬里肌 金蓉玉米 什錦白菜煲 深色蔬菜 海帶芽湯 熱量: 704.0K 脂肪: 22.0g 糖類: 99.0g 蛋白質: 27.5g
---	---	--	---	---

10月7日(一) 海苔0飯 京醬豬柳條 蠔皇+焗烤乳酪洋芋 混炒什筍 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 720.3K 脂肪: 23.5g 糖類: 98.0g 蛋白質: 29.2g	10月8日(二) 雜糧0飯 可口雞腿 小瓜豆腐 螞蟻上樹 深色蔬菜 玉米濃湯 熱量: 693.3K 脂肪: 22.0g 糖類: 96.0g 蛋白質: 27.8g	10月9日(三) 香0米飯 黃金脆雞翅 香菇絞肉 東洋關東煮 深色蔬菜 竹筍排骨湯 熱量: 694.6大卡 脂肪: 22.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.5g	10月10-11日(四、五) 雙十國慶 雙十國慶 	國華 
--	---	---	---	--

10月14日(一) 香0米飯 咖哩燒雞 正港滷味 蔥花捲 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯 熱量: 704.5K 脂肪: 22.5g 糖類: 97.0g 蛋白質: 28.5g	10月15日(二) 地瓜小米飯 香汁燒肉 香腸+海苔茶碗蒸 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯 熱量: 710.3K 脂肪: 22.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 29.7g	10月16日(三) 香0米飯 香酥魚 絲瓜小魚蛋 椒麻絞肉 深色蔬菜 銀蘿豚骨湯 熱量: 702.6K 脂肪: 23.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 29.9g	10月17日(四) 燕麥0飯 和風雞腿 紅燒豬腩 白菜豆腐煲 淺色蔬菜 玉米海根湯 熱量: 685.6K 脂肪: 22.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.4g	10月18日(五) 古早味炒麵 香汁雞翅 可可醬麟麟捲 元祖魷魚羹 深色蔬菜 冬瓜鴨湯 熱量: 697.0K 脂肪: 23.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.5g
--	---	---	--	--

10月21日(一) 海苔0飯 香汁鯛魚 五香滷蛋 越式河粉線 深色蔬菜 三絲湯 熱量: 692.1K 脂肪: 22.5g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.4g	10月22日(二) 小米糙米飯 桂竹筍滷肉 家常鮮餃子 絲瓜肉片 深色蔬菜 紅豆甜湯 熱量: 104.0g 脂肪: 27.5g 糖類: 104.0g 蛋白質: 27.5g	10月23日(三) 香0米飯 法式燒肉片 黃金炒蛋 柴魚章魚燒丸 淺色蔬菜 什錦綜合湯 熱量: 697.2K 脂肪: 22.0g 糖類: 97.0g 蛋白質: 27.8g	10月24日(四) 地瓜蕎麥飯 卡香雞肉排 瓜仔肉 海鮮蒲瓜 深色蔬菜 柴魚豆腐湯 熱量: 690.5K 脂肪: 22.0g 糖類: 99.0g 蛋白質: 27.5g	10月25日(五) 焗烤起司飯 日式雞腿排 小饅頭+干絲海帶絲 黃金薯 淺色蔬菜 蘿蔔什錦湯 熱量: 723.2K 脂肪: 24.0g 糖類: 99.0g 蛋白質: 27.8g
--	--	--	--	---

10月28日(一) 香0米飯 香汁雞翅 東坡豆腐 燴炒大瓜 深色蔬菜 玉米濃湯 熱量: 694.1K 脂肪: 22.5g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.8g	10月29日(二) 燕麥0飯 三杯雞 茶葉蛋+小籠湯包 洋蔥通心粉 淺色蔬菜 豆腐龍骨湯 熱量: 724.6K 脂肪: 22.0g 糖類: 100.0g 蛋白質: 28.4g	10月30日(三) 香0米飯 美味翅腿 日式洋芋 滷味拼盤 深色蔬菜 筍絲金菇湯 熱量: 690.4K 脂肪: 22.0g 糖類: 98.0g 蛋白質: 27.1g	10月31日(四) 地瓜糙米飯 醬爆肉 柳葉魚 絲瓜麵線 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 693.3K 脂肪: 22.5g 糖類: 95.0g 蛋白質: 27.7g	 <p> *菜單設計者: 曾富美 營養師 *服務專線: 7363303 *國華E-mail: kuohov.food@gmail.com *飯菜不足或用餐有任何問題, 請洽服務人員, 我們將親切為您服務! *南興國小菜單108年10月 </p>
--	--	---	--	---