

5月2日(一)	5月3日(二)	5月4日(三)	5月5日(四)	5月6日(五)
香Q米飯 <b>日式肉柳</b> <b>豆腐絞肉</b> 四味小菜 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	雜糧Q飯 <b>卡拉豬排</b> 螞蟻上樹 蝦味拼盤+小籠包 深色蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 <b>大港魷魚排</b> 下飯肉醬 玉米關東煮 深色蔬菜 什味湯	地瓜糙米飯 東仔雞 包白鮮豆皮 <b>椰香咖哩豬</b> ※有機深色蔬菜 裙帶蛋花湯	<b>焗烤起司飯</b> 三節鳳翅 起司肉腸 清炒絲瓜 淺色蔬菜 洋芋龍骨湯
熱量: 691.0K 脂肪: 21.5g 醣類: 96.5g 蛋白質: 27.2g	熱量: 743.0K 脂肪: 23.5g 醣類: 103.0g 蛋白質: 29.9g	熱量: 708.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 98.0g 蛋白質: 26.3g	熱量: 700.0K 脂肪: 22.0g 醣類: 97.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 715.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 97.5g 蛋白質: 28.5g

5月9日(一)	5月10日(二)	5月11日(三)	5月12日(四)	5月13日(五)
香Q米飯 <b>成都排骨</b> 圓山蛋小饅頭 京都荳阪燒 深色蔬菜 日式味噌湯	地瓜小米飯 沙茶骨腿 什錦冬瓜盅 <b>滿香香腸</b> 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯	香Q米飯 <b>梅干爌肉</b> 可口炒蛋 <b>蒜香豆腐</b> 淺色蔬菜 香筍龍骨湯	燕麥Q飯 <b>黃金魚片</b> <b>紅燒豬腩</b> 豆芽三柳 ※有機淺色蔬菜 <b>紅豆湯</b>	<b>飄香炸醬麵</b> 卡拉雞翅 珍珠丸子 元祖什筍 深色蔬菜 冬瓜雞湯
熱量: 724.0K 脂肪: 22.0g 醣類: 102.0g 蛋白質: 27.7g	熱量: 629.0K 脂肪: 22.5g 醣類: 96.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 604.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 93.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 640.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 107.0g 蛋白質: 27.8g	熱量: 710.0K 脂肪: 23.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 27.7g

5月16日(一)	5月17日(二)	5月18日(三)	5月19日(四)	5月20日(五)
香Q米飯 <b>芝麻棒腿</b> 古早味炒蛋 <b>鮮味餃無雙</b> 深色蔬菜 三絲湯	什錦穀Q飯 豆瓣燒雞 <b>小瓜豆腐</b> 絲瓜麵線 淺色蔬菜 元氣補湯	香Q米飯 <b>蔥爆烤肉</b> 爆炒海帶根 <b>美味雞塊</b> 淺色蔬菜 白玉腐湯	地瓜蕎麥飯 <b>卡拉雞排</b> <b>瓜仔肉醬</b> 鮮炒蒲瓜 ※有機深色蔬菜 海芽湯	<b>油蔥雞肉飯</b> 香汁魚 魷魚地瓜條雙拼 白菜肉羹+礁岩玉米 深色蔬菜 柴魚豆腐湯
熱量: 700.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 29.5g	熱量: 694.0K 脂肪: 21.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 688.0K 脂肪: 22.5g 醣類: 95.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 693.5K 脂肪: 23.0g 醣類: 92.0g 蛋白質: 29.6g	熱量: 705.0K 脂肪: 23.5g 醣類: 96.0g 蛋白質: 27.6g

5月23日(一)	5月24日(二)	5月25日(三)	5月26日(四)	5月27日(五)
香Q米飯 <b>土豆燒肉塊</b> 咖哩獅子頭+黃金脆薯 燴炒大瓜 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯	燕麥Q飯 三杯雞 <b>桂竹筍炒肉</b> <b>油蔥蘿蔔糕</b> 深色蔬菜 豆腐龍骨湯	香Q米飯 <b>吉利鳳翅</b> 義式醬肉 <b>奶香馬鈴薯燒</b> 深色蔬菜 冬粉豬肉湯	地瓜糙米飯 <b>北極冰海魚</b> <b>五香滷蛋</b> 脆綠彩絲 ※有機淺色蔬菜 <b>綠豆湯</b>	<b>美味粿仔條</b> 香汁翅腿 香肉圓 冰糖滷味 淺色蔬菜 土瓶蒸湯
熱量: 725.0K 脂肪: 23.5g 醣類: 100.0g 蛋白質: 28.3g	熱量: 719.2K 脂肪: 22.0g 醣類: 100.0g 蛋白質: 30.2g	熱量: 700.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 96.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 693.5K 脂肪: 23.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.2g	熱量: 716.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 99.0g 蛋白質: 28.4g

5月30日(一)	5月31日(二)
香Q米飯 京都軟排 <b>糖醋豆腐</b> 什錦炒蛋 深色蔬菜 玉米海根湯	地瓜燕麥飯 <b>日式雞腿排</b> 金菇玉米 瓜仔筍丁絞肉 淺色蔬菜 乾裙帶菜湯
熱量: 710.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.5g 蛋白質: 27.8g	熱量: 714.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 99.0g 蛋白質: 27.8g



本公司使用  
國產豬肉

# 國華食品工廠

\*菜單設計者: 曾富美 營養師  
\*專線: 7363303\* (南興國小菜單)  
\*國華E-mail: kuohow.food@gmail.com  
\*飯菜不足或用餐有任何問題, 請洽服務人員哦





# 誠美便當工廠



2022/5/2 【一】	2022/5/3 【二】	2022/5/4 【三】	2022/5/5 【四】	2022/5/6 【五】
<b>旺芽米飯</b> <b>黃金咖哩燒肉</b> <b>芙蓉蒸蛋</b> 鮮筍肉絲 深色蔬菜 <b>鮮甜冬瓜湯</b> 熱量 703.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 88.0 g 蛋白質 30.6 g	<b>白米飯</b> 瓜仔雞 滷白菜 <b>脆皮魚片</b> 深色蔬菜 <b>味噌豆腐湯</b> 熱量 696.6 K 脂肪 27.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	<b>白米飯</b> 照燒豬柳 <b>阿Q滷蛋</b> 日式關東煮 淺色蔬菜 <b>新竹米粉湯</b> 熱量 714.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	<b>地瓜飯</b> 薑片嫩雞 螞蟻上樹 <b>黃金魷魚丸</b> 深色蔬菜 <b>玉米濃湯</b> 熱量 723.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 92.5 g 蛋白質 31.0 g	<b>招牌炒飯</b> <b>黃金炸雞</b> <b>黑糖饅頭</b> <b>冰糖滷味</b> 淺色蔬菜 <b>黃瓜湯</b> 熱量 757.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g
<b>旺芽米飯</b> 日式壽喜燒 <b>豬肉鍋貼</b> 小瓜玉米 深色蔬菜 <b>鮮蔬海苔湯</b> 熱量 677.2 K 脂肪 24.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 28.3 g	<b>白米飯</b> <b>卡啦魚排</b> 蒲瓜粉絲 <b>下飯肉燥</b> 深色蔬菜 <b>蘿蔔湯</b> 熱量 685.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 27.7 g	<b>白米飯</b> 三杯醬燒雞 <b>香脆炸薯</b> 莧菜豆皮 淺色蔬菜 <b>榨菜蛋花湯</b> 熱量 703.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.5 g 蛋白質 30.0 g	<b>地瓜飯</b> 筍干燒肉 紅蘿蔔炒蛋 <b>醬汁蘿蔔糕</b> 淺色蔬菜 <b>馬鈴薯濃湯</b> 熱量 743.8 K 脂肪 23.0 g 醣類 105.0 g 蛋白質 29.2 g	<b>肉燥拌麵</b> <b>蜜汁雞翅</b> <b>醬燒肉包</b> <b>海帶干片</b> 深色蔬菜 <b>紅豆湯</b> 熱量 764.8 K 脂肪 26.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 32.7 g
<b>旺芽米飯</b> 馬鈴薯燉肉 <b>茶碗蒸</b> <b>烤肉香翅腿</b> 深色蔬菜 <b>日式味噌湯</b> 熱量 682.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 29.3 g	<b>白米飯</b> 日式風肉排 黃瓜肉絲 家常豆腐 深色蔬菜 <b>紫菜蛋花湯</b> 熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	<b>白米飯</b> 鳳梨燒雞 <b>麥克雞塊</b> 高麗菜豆皮 淺色蔬菜 <b>筍仔湯</b> 熱量 670.9 K 脂肪 24.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 28.5 g	<b>地瓜飯</b> <b>海鮮蝦排</b> 芹菜小炒 <b>蕃茄炒蛋</b> 深色蔬菜 <b>黃金濃湯</b> 熱量 745.2 K 脂肪 28.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 32.3 g	<b>咖哩香炒飯</b> <b>卡啦雞腿排</b> <b>巧克力銀絲卷</b> <b>鮮燴冬瓜</b> 淺色蔬菜 <b>白菜蛋花湯</b> 熱量 766.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 100.5 g 蛋白質 31.6 g
<b>旺芽米飯</b> <b>咖哩燒肉</b> 絲瓜豆皮 <b>白菜獅子頭</b> 深色蔬菜 <b>海帶豆腐湯</b> 熱量 706.4 K 脂肪 26.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 31.1 g	<b>白米飯</b> 沙茶燒雞 海帶雙絲 <b>奇美餃子</b> 深色蔬菜 <b>冬粉料湯</b> 熱量 689.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	<b>白米飯</b> 黑胡椒豬柳 <b>蔥香餡餅</b> 銀芽肉絲 淺色蔬菜 <b>鮮蔬蛋花湯</b> 熱量 701.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 30.0 g	<b>地瓜飯</b> <b>黃金鮮魚</b> <b>古早味菜脯蛋</b> 韓式凍豆腐 淺色蔬菜 <b>金瓜濃湯</b> 熱量 743.0 K 脂肪 27.0 g 醣類 93.5 g 蛋白質 31.5 g	<b>義式肉醬麵</b> <b>美式炸雞翅</b> <b>奶皇包</b> <b>奶油洋芋</b> 深色蔬菜 <b>綠豆薏仁湯</b> 熱量 713.6 K 脂肪 24.0 g 醣類 97.0 g 蛋白質 27.4 g
<b>旺芽米飯</b> <b>菲力雞排</b> 燒炒米粉 <b>下飯肉燥</b> 深色蔬菜 <b>鮮筍蛋花湯</b> 熱量 726.2 K 脂肪 27.0 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.8 g	<b>白米飯</b> 米血燒雞 玉米干丁 <b>洋蔥炒蛋</b> 深色蔬菜 <b>菜頭湯</b> 熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	<b>豬肉原產地 台灣</b>		