

誠美便當工廠 函

公司地址：彰化縣花壇鄉岩竹村虎山街 291 巷 19 號
公司電話：(04)786-0829
聯絡人：胡瓊惠

受文者：彰化縣彰化市南興國民小學

發文日期：中華民國 111 年 05 月 03 日

發文字號：誠字 1110503 號

主旨：111.05.04 阿 Q 滷蛋更改為滑嫩炒蛋

說明：

因水煮蛋需特殊規格雞蛋下去製作，目前台灣雞蛋產量仍不穩定，到今日供應商仍無法提供足夠的水煮蛋

故 5/4 阿 Q 滷蛋更改為滑嫩炒蛋

檢附更改後總菜單表

以上造成貴校不便請見諒!!

公司負責人：



公司章：

誠美便當工廠111年05月份菜單【南興國小】

菜單設計者：李美秀

2022/5/2 【一】	2022/5/3 【二】	2022/5/4 【三】	2022/5/5 【四】	2022/5/6 【五】
胚芽米飯 黃金咖哩燒肉 芙蓉蒸蛋 鮮筍肉絲 空心菜 鮮甜冬瓜湯	白米飯 瓜仔雞【醃】 脆皮魚片【炸1】【海】 滷白菜 青江菜 味噌豆腐湯【豆1】	白米飯 照燒豬柳 滑嫩炒蛋 日式關東煮 高麗菜 新竹米粉湯	地瓜飯【殺】 薑片嫩雞 螞蟻上樹 黃金魷魚丸【加1】 有機味美菜 玉米濃湯【筍】	招牌炒飯 黃金炸雞【炸2】 黑糖饅頭【冷1】 冰糖滷味【豆2】 結頭菜 黃瓜湯
熱量 703.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 88.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 696.6 K 脂肪 27.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 714.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 723.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 92.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 757.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g
2022/5/9 【一】	2022/5/10 【二】	2022/5/11 【三】	2022/5/12 【四】	2022/5/13 【五】
胚芽米飯 日式壽喜燒 豬肉鍋貼【加2】 小瓜玉米 深色蔬菜 鮮蔬海芽湯	白米飯 卡啦魚排【炸3】【海】 蒲瓜粉絲 下飯肉燥 深色蔬菜 蘿蔔湯	白米飯 三杯醬燒雞 莧菜豆皮 香脆炸薯【炸4】【加3】 淺色蔬菜 榨菜蛋花湯【醃】	地瓜飯【殺】 筍干燒肉【醃】 紅蘿蔔炒蛋 醬汁蘿蔔糕【冷】 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯【筍】	肉燥拌麵 蜜汁雞翅 醬燒肉包【冷2】 海帶干片【豆3】 深色蔬菜 紅豆湯
熱量 677.2 K 脂肪 24.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 28.3 g	熱量 685.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 27.7 g	熱量 703.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.5 g 蛋白質 30.0 g	熱量 743.8 K 脂肪 23.0 g 醣類 105.0 g 蛋白質 29.2 g	熱量 764.8 K 脂肪 26.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 32.7 g
2022/5/16 【一】	2022/5/17 【二】	2022/5/18 【三】	2022/5/19 【四】	2022/5/20 【五】
胚芽米飯 馬鈴薯燉肉 茶碗蒸 烤肉香翅腿 深色蔬菜 日式味噌湯【豆4】	白米飯 日式風肉排 黃瓜肉絲 家常豆腐【豆5】 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	白米飯 鳳梨燒雞【醃】 麥克雞塊【加4】 高麗菜豆皮 淺色蔬菜 筍仔湯【醃】	地瓜飯【殺】 海鮮蝦排【炸5】【加5】 芹菜小炒【豆6】 蕃茄炒蛋 深色蔬菜 黃金濃湯【筍】	咖哩香炒飯 卡啦雞腿排【炸6】 小巧銀絲卷【冷3】 鮮燴冬瓜 淺色蔬菜 白菜蛋花湯
熱量 682.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 670.9 K 脂肪 24.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 28.6 g	熱量 745.2 K 脂肪 28.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 32.3 g	熱量 766.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 100.5 g 蛋白質 31.6 g
2022/5/23 【一】	2022/5/24 【二】	2022/5/25 【三】	2022/5/26 【四】	2022/5/27 【五】
胚芽米飯 咖哩燒肉 絲瓜豆皮 白菜獅子頭【加6】 深色蔬菜 海帶豆腐湯【豆7】	白米飯 沙茶燒雞 海帶雙絲【豆8】 奇美餃子【冷4】 深色蔬菜 冬粉料湯	白米飯 黑胡椒豬柳 蔥香餡餅【加7】 銀芽肉絲 淺色蔬菜 鮮蔬蛋花湯	地瓜飯【殺】 黃金鮮魚【炸7】【海】 白十不米開蛋【豆9】 韓式凍豆腐【豆9】 淺色蔬菜 金瓜濃湯【筍】	義式肉醬麵 美式炸雞翅【炸8】 奶皇包【冷5】 奶油洋芋 深色蔬菜 綠豆薏仁湯
熱量 706.4 K 脂肪 26.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 689.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 701.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 743.0 K 脂肪 27.0 g 醣類 93.5 g 蛋白質 31.5 g	熱量 713.6 K 脂肪 24.0 g 醣類 97.0 g 蛋白質 27.4 g
2022/5/30 【一】	2022/5/31 【二】	【三】	【四】	【五】
胚芽米飯 菲力雞排【加8】 燒炒米粉 下飯肉燥 深色蔬菜 鮮筍蛋花湯	白米飯 米血燒雞 玉米干丁【豆10】 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 菜頭湯			
熱量 726.2 K 脂肪 27.0 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.8 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g



營養師 李美秀

111.5.3修改