

誠美便當工廠

讚啦!
義式筆尖麵
香脆雞排
和風黃金蛋
玉兔包



淺色蔬菜
玉米濃湯
 熱量 718.5 K 脂肪 26.5 g
 醣類 90.0 g 蛋白質 30.0 g

11月4日 【一】

旺芽米飯
 糖醋燒肉
麥克雞塊
 鵝蛋白菜魯
 深色蔬菜
味噌豆腐湯

熱量 668.5 K 脂肪 22.5 g
 醣類 90.0 g 蛋白質 26.5 g

11月5日 【二】

地瓜飯
卡啦雞腿排
 咖哩燒肉
茶碗蒸
 深色蔬菜
薑絲海苔湯

熱量 701.5 K 脂肪 25.5 g
 醣類 89.5 g 蛋白質 28.5 g

11月6日 【三】

海苔香飯
 芝麻豬里肌
 菇香花椰菜
 米血豆干
 淺色蔬菜
筒仔肉線湯

熱量 705.0 K 脂肪 25.0 g
 醣類 90.0 g 蛋白質 30.0 g

11月7日 【四】

白米飯
京都蒲燒魚
 宮保嫩雞
起司洋芋薯條
 深色蔬菜
南瓜濃湯

熱量 660.3 K 脂肪 23.5 g
 醣類 85.0 g 蛋白質 27.0 g

黃金炒飯
酥脆雞米花
小瓜雙色
雲吞抄手
 淺色蔬菜
紅豆西米露

熱量 674.8 K 脂肪 26.2 g
 醣類 88.5 g 蛋白質 26.2 g

11月11日 【一】

旺芽米飯
日式壽喜燒
鮮肉長餃子
 香菇蒲瓜
 深色蔬菜
關東豆腐湯

熱量 669.0 K 脂肪 23.0 g
 醣類 88.5 g 蛋白質 27.0 g

11月12日 【二】

地瓜飯
香酥魚
 飄香炒蛋
古早味肉燥
 深色蔬菜
黃金濃湯

熱量 706.9 K 脂肪 26.5 g
 醣類 87.5 g 蛋白質 29.6 g

11月13日 【三】

白米飯
 三杯雞
 銀芽肉絲
淋汁豆腐
 淺色蔬菜
白菜豆皮湯

熱量 653.9 K 脂肪 23.5 g
 醣類 83.5 g 蛋白質 27.1 g

11月14日 【四】

白米飯
 甜麵醬燒鴨
 大阪燒
碳烤香腸
 深色蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量 658.3 K 脂肪 23.5 g
 醣類 84.5 g 蛋白質 27.2 g

海鮮燴麵
香嫩雞腿
鮮菇肉片
煉乳饅頭
 淺色蔬菜
黃瓜湯

熱量 725.8 K 脂肪 25.0 g
 醣類 96.5 g 蛋白質 28.7 g

11月18日 【一】

旺芽米飯
甜蜜燒肉丁
黃金薯條
 絲瓜粉線
 深色蔬菜
海苔豆腐湯

熱量 677.1 K 脂肪 23.5 g
 醣類 90.5 g 蛋白質 25.9 g

11月19日 【二】

地瓜飯
酥炸蝦排
 冬瓜肉片
咖哩燒雞
 深色蔬菜
竹筒蛋花湯

熱量 692.2 K 脂肪 25.0 g
 醣類 89.0 g 蛋白質 27.8 g

11月20日 【三】

海苔香飯
 歐風燒雞
鮮肉水餃
 滷味米血
 淺色蔬菜
榨菜肉線湯

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

11月21日 【四】

白米飯
鐵板豬柳
 韓式泡菜鍋
三色茶碗蒸
 深色蔬菜
洋芋濃湯

熱量 684.1 K 脂肪 23.0 g
 醣類 87.0 g 蛋白質 27.0 g

蔥油雞肉飯
卡啦翅腿
酥烤蔥花條
香筍肉絲
 淺色蔬菜
豆豆仙草湯

熱量 653.9 K 脂肪 21.5 g
 醣類 90.0 g 蛋白質 25.1 g

11月25日 【一】

旺芽米飯
 絕讚燒肉
柳葉魚
日式關東煮
 深色蔬菜
金菇肉線湯

熱量 677.2 K 脂肪 26.0 g
 醣類 82.5 g 蛋白質 28.3 g

11月26日 【二】

地瓜飯
燒烤雞翅
 鵝蛋肉燥
 香炒海帶
 深色蔬菜
玉米濃湯

熱量 691.0 K 脂肪 25.0 g
 醣類 87.0 g 蛋白質 29.5 g

11月27日 【三】

白米飯
烤肉香豬排
蕃茄炒蛋
柴魚章魚燒
 淺色蔬菜
枸杞雞湯

熱量 667.6 K 脂肪 24.0 g
 醣類 85.0 g 蛋白質 27.9 g

11月28日 【四】

白米飯
米血燒雞
 雙色鵝蛋
 客家豆干
 深色蔬菜
日式昆布湯

熱量 680.6 K 脂肪 23.0 g
 醣類 91.0 g 蛋白質 27.4 g

11月29日 【一】

美味炒麵
上海排骨酥
高麗菜肉片
鮮肉湯包
 淺色蔬菜
退火冬瓜湯

熱量 664.9 K 脂肪 22.5 g
 醣類 91.0 g 蛋白質 24.6 g

冠成

特別推荐

銅盤烤肉
北海醬燒魚
海苔柴魚炒飯

謝謝

貴王統

貴王統



ありがとう

私のハートを
うけとって

11月南興國小菜單

11月4日(一)				11月5日(二)				11月6日(三)				11月8日(五)			
白米飯 普羅旺斯雞排 茄汁洋芋肉醬 茶碗蒸 深色蔬菜 味噌海芽湯				紫米飯 筍干滷肉(醃) 佛跳牆 檸檬翅小腿 深色蔬菜 綠豆薏仁湯				白米飯 廟口鹹酥雞(炸) 客家炒鹹豬肉 醬汁金雞捲(加) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 御膳豬里肌 茄汁嫩豆腐(豆) 鮮蔬雞柳 深色蔬菜 芹香菜頭湯			
熱量:	750.9	脂肪:	24.5	熱量:	739	脂肪:	23	熱量:	759.3	脂肪:	26.5	熱量:	717.1	脂肪:	23.5
醣類:	100	蛋白質:	32.6	醣類:	95.5	蛋白質:	33	醣類:	97	蛋白質:	33.2	醣類:	95.5	蛋白質:	30.9
11月11日(一)				11月12日(二)				11月13日(三)				11月14日(四)			
白米飯 銅盤烤肉 五香滷蛋 白菜炒年糕 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)				五穀飯 豪大香雞排 北海醬燒魚 家常小菜(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯				白米飯 轟炸香酥腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 四季甜不辣(加) 深色蔬菜 鮮蔬湯				地瓜飯 醋溜雞丁 手工香蒸肉 黃瓜什錦 淺色蔬菜 玉米海結湯			
熱量:	731.7	脂肪:	23.5	熱量:	739	脂肪:	23	熱量:	745.1	脂肪:	25.5	熱量:	735	脂肪:	22.5g
醣類:	95.5	蛋白質:	32.3	醣類:	95.5	蛋白質:	33	醣類:	97	蛋白質:	31.9	醣類:	103	蛋白質:	26.8g
11月18日(一)				11月19日(二)				11月20日(三)				11月21日(四)			
白米飯 芝麻雞排 筍丁肉末 沙茶豆腐煲(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				燕麥飯 新疆咖哩燒肉 BBQ翅小腿 起司炒蛋 淺色蔬菜 紅豆紫米湯				白米飯 卡啦雞腿排 白早滷肉 大白菜雲吞(加) 深色蔬菜 海芽蛋花湯				地瓜飯 蘑菇肉片 蒸蛋 九層塔雞丁 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	738.9	脂肪:	24.5	熱量:	739	脂肪:	23	熱量:	735.4	脂肪:	25	熱量:	739	脂肪:	25
醣類:	97	蛋白質:	32.6	醣類:	95.5	蛋白質:	33	醣類:	96.5	蛋白質:	31.1	醣類:	95.5	蛋白質:	33
11月25日(一)				11月26日(二)				11月27日(三)				11月28日(四)			
白米飯 義式香草燻肉 紅卜炒蛋 小黃瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 吻魚海芽湯(海)				五穀飯 紅燒雞腿 鴨蛋滷味(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯				白米飯 鹽酥雞(炸) 白菜肉羹(加) 日月潭茶香蛋 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯				地瓜飯 蔥燒里肌 咖哩雞丁 九層海根炒針菇 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯			
熱量:	745.8	脂肪:	25	熱量:	731.7	脂肪:	23	熱量:	732.9	脂肪:	25.5	熱量:	736.5	脂肪:	24.5
醣類:	97	蛋白質:	33.2	醣類:	95.5	蛋白質:	32.3	醣類:	95.5	蛋白質:	31.6	醣類:	96.5	蛋白質:	32.5
11月29日(五)				11月30日(六)											
日式炒烏龍麵 煙燻烤雞腿 柴魚關東煮(加) 海苔馬鈴薯條 淺色蔬菜 鮮筍湯				夏威夷炒飯 吉利圓翅 XO醬燒花椰菜 淺色蔬菜 大黃瓜湯											
熱量:	731.6	脂肪:	24	熱量:	733.5	脂肪:	23.5								
醣類:	97	蛋白質:	31.9	醣類:	99.2	蛋白質:	31.3								
11月31日(五)															
義式鐵板麵 香草嫩香里肌 酥炸杏鮑菇(炸) 蒸餃(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)															
熱量:	742	脂肪:	28												
醣類:	95.5	蛋白質:	27												
11月31日(五)															
海苔柴魚炒飯 嫩香烤雞腿 四季拼魚條(海炸) 煉乳起司捲(冷) 深色蔬菜 當歸菇菇湯															
熱量:	745.8	脂肪:	25												
醣類:	97	蛋白質:	33.2												
11月31日(五)															
沙茶炒麵條 椒烤雞排 塔香炸杏鮑菇(炸) 椰菜鍋貼(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)															
熱量:	757.3	脂肪:	26.5												
醣類:	96.5	蛋白質:	33.2												

炸魚米花拼洋蔥圈

義式鐵板麵

海苔柴魚炒飯

沙茶炒麵條