

# 冠成食品工廠 南興國小 8/30~9/8菜單



高煤紋

便宜王絃翅



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

年度最強災難強片 八月三十日全台同步上映 <b>開學</b> BACK TO SCHOOL 台灣發行印-巴心力博 全台灣可買印生-各藥房由	8月30日(二) 小米飯 蔥爆豬肉 炒年糕(冷豆) 家常豆腐(豆) 淺色蔬菜 綠豆甜湯	8月31日(三) 白米飯 <b>黃金豬排</b> 泰式打拋豬 白玉貢丸(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯	9月1日(四) 地瓜飯 薄皮雞 香蒸鍋貼(冷加) 白菜菇魚丁(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	9月2日(五) 客香粿仔條 糖醋雞丁 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯
	9月5日(一) 白米飯 <b>芝麻嫩雞排</b> 沙嗲豬柳 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 紫菜湯	9月6日(二) 五穀飯 醬燒咕咾肉 銀魚羹(海菜) 洋芋燒雞 淺色蔬菜 鮮菇湯+豆漿	9月7日(三) 白米飯 <b>豆腐魚丁</b> 夜市香雞排(炸) 玉米彩蔬 淺色蔬菜 豬血湯(醃)	9月8日(四) 地瓜飯 照燒豬排 鐵板豆腐(豆) 芹香炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 790.8 脂肪: 26 糖類: 105.5 蛋白質: 33.7	熱量: 800.9 脂肪: 23 糖類: 108 蛋白質: 32.6	熱量: 795 脂肪: 27 糖類: 104.5 蛋白質: 33.5	熱量: 770.6 脂肪: 27 糖類: 98.5 蛋白質: 33.4	熱量: 792.7 脂肪: 27.5 糖類: 102.5 蛋白質: 33.8

## 每日飲食指南手冊



# 國華食品工廠

9月12日(一)			9月13日(二)			9月14日(三)			9月15日(四)			9月16日(五)							
香Q米飯 肉丁花生 黃金地瓜條(炸) 茄香炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔毛豆湯			胚芽麥片飯 家鄉棒腿 螺旋醬肉 綠芽鮮色 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)			香Q米飯 黃金魚片(炸海 申請 鐵板腐香肉(豆) 扁蒲菇菇 深色蔬菜 紫菜蛋花湯			地瓜蕎麥飯 咖哩排骨 聰明什蔬蛋 滷味豆干(豆加) 縣產有機淺色蔬菜 冬瓜雞湯			夏威夷炒飯 岩燒鳳翅 家常餃子(冷) 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 味噌湯							
熱量:	746.1大卡	脂肪:	23.1g	熱量:	747.7大卡	脂肪:	22.5g	熱量:	745.0大卡	脂肪:	22.2g	熱量:	747.0大卡	脂肪:	24.3g	熱量:	745.0大卡	脂肪:	24.8g
醣類:	103.3g	蛋白質:	30.5g	醣類:	105.4g	蛋白質:	30.5g	醣類:	106.4g	蛋白質:	30.0g	醣類:	101.9g	蛋白質:	29.5g	醣類:	99.7g	蛋白質:	30.3g
9月19日(一)認證豆漿			9月20日(二)			9月21日(三)			 										
香Q米飯 日式香翅(炸) 雙色海帶(豆) 金穗炒刺瓜 淺色蔬菜 麵線羹湯(芡)			燕麥Q飯 桂筍肉片(醃) 小瓜豆腐(豆) 金絲蛋 深色蔬菜 元氣補湯			香Q米飯 鐵板豬柳 一品雞塊(加) 敏豆炒絲(豆) 深色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)													
熱量:	816.7大卡	脂肪:	25.6g	熱量:	746.8大卡	脂肪:	23.5g	熱量:	720.5大卡	脂肪:	22.5g								
醣類:	113.5g	蛋白質:	36.5g	醣類:	104.0g	蛋白質:	30.3g	醣類:	99.1g	蛋白質:	27.4g								

# 誠美便當工廠

2022/9/22 【四】

供應豆奶

2022/9/23 【五】

地瓜飯  
宮保雞丁  
麥克雞塊<sup>[加]</sup>  
鐵板豆腐<sup>[豆]</sup>  
深色蔬菜  
薑絲冬瓜湯

壽喜燒肉飯  
香酥魚排<sup>[炸][湯]</sup>  
絲瓜豆皮  
奶皇包<sup>[冷]</sup>  
深色蔬菜  
海芽肉絲湯

熱量	626.4 K	脂肪	20.0 g	熱量	663.4 K	脂肪	21.0 g
醣類	85.5 g	蛋白質	26.1 g	醣類	90.5 g	蛋白質	28.1 g

2022/9/26 【一】

2022/9/27 【二】 \*

2022/9/28 【三】 \*

2022/9/29 【四】

2022/9/30 【五】 \*

胚芽米飯  
黃金雞排<sup>[炸][加]</sup>  
香炒黃瓜  
紅燒豬腩  
深色蔬菜  
海芽豆腐湯<sup>[豆]</sup>

白米飯  
香檸雞翅  
滑嫩蒸蛋  
冬瓜燒肉  
有機荷葉白菜  
高麗菜肉絲湯

白米飯  
蔥香豬柳  
菇菇雙絲  
豬肉鍋貼<sup>[加]</sup>  
深色蔬菜  
蕃茄洋芋湯

地瓜飯  
香酥魚排<sup>[炸][湯]</sup>  
咖哩燒肉  
洋蔥炒蛋  
淺色蔬菜  
薏仁湯

阿嬤乾拌麵  
蜜汁雞排  
銀芽肉絲  
醬燒肉包<sup>[冷]</sup>  
深色蔬菜  
金菇豆腐湯<sup>[豆][筍]</sup>

熱量	642.1 K	脂肪	20.5 g	熱量	647.3 K	脂肪	20.5 g	熱量	644.1 K	脂肪	20.5 g	熱量	645.4 K	脂肪	21.0 g	熱量	652.2 K	脂肪	21.0 g
醣類	88.0 g	蛋白質	26.4 g	醣類	88.5 g	蛋白質	27.2 g	醣類	89.0 g	蛋白質	25.9 g	醣類	86.5 g	蛋白質	27.6 g	醣類	88.0 g	蛋白質	27.8 g

豬肉原產地

台灣

營養師 李美香