

誠美便當

1月2日 (四)	1月3日 (五)
旺芽米飯	紅醬螺旋麵
日式壽喜燒	卡滋雞米花
柳葉魚	Love 甜心包
茶碗蒸 深色蔬菜	魚卵卷關東煮 淺色蔬菜
玉米濃湯	芋頭西米露
熱量 707.3 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 684.4 K 脂肪 24.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 26.6 g

1月6日 (一)	1月7日 (二)	1月8日 (三)	1月9日 (四)	1月10日 (五)
旺芽米飯	白米飯	白米飯	地瓜飯	起司焗烤飯
家鄉燒肉	冬瓜燒鴨	糖醋豬柳	甜蜜燒魚	黃金雞腿
長餃子	海苔粉脆薯	鐵板豆腐	黃瓜玉筍	和風黃金蛋
蕃茄炒蛋	焗烤花椰	玉米鵪蛋	咖哩燒雞	鮮肉湯包
味噌豆腐湯 深色蔬菜	紫菜蛋花湯 深色蔬菜	結頭菜湯 淺色蔬菜	白菜肉羹湯 深色蔬菜	冬瓜湯 淺色蔬菜
熱量 700.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 89.0 g 蛋白質 29.9 g	熱量 675.6 K 脂肪 24.0 g 糖類 88.5 g 蛋白質 26.4 g	熱量 664.1 K 脂肪 22.5 g 糖類 89.0 g 蛋白質 26.4 g	熱量 656.7 K 脂肪 21.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 25.3 g	熱量 700.5 K 脂肪 26.5 g 糖類 86.0 g 蛋白質 29.5 g

1月13日 (一)	1月14日 (二)	1月15日 (三)	1月16日 (四)	1月17日 (五)
旺芽米飯	白米飯	白米飯	地瓜飯	肉燥拌麵
照燒肉片	卡啦雞翅	嫩溜燒雞	醬燒里肌	卡滋魚米花
碳烤甜不辣	雙色蒸蛋	搖搖地瓜條	濃湯金元寶	甜甜煉乳銀絲卷
海味白菜	招牌滷味	麵筋肉燥	蘿蔔鵪蛋	鐵板豆芽
黃金濃湯 深色蔬菜	冬粉料湯 深色蔬菜	鮮筍湯 淺色蔬菜	高麗菜豆腐湯 深色蔬菜	綠豆粉圓湯 淺色蔬菜
熱量 664.6 K 脂肪 23.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 26.9 g	熱量 698.1 K 脂肪 26.0 g 糖類 85.5 g 蛋白質 29.4 g	熱量 705.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 90.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 678.7 K 脂肪 23.5 g 糖類 89.0 g 蛋白質 27.8 g	熱量 718.4 K 脂肪 24.0 g 糖類 98.0 g 蛋白質 27.6 g

1月20日 (一)
旺芽米飯
卡啦雞腿排
團圓火鍋煲
下飯肉燥
玉米海芽湯 深色蔬菜
熱量 678.1 K 脂肪 24.5 g 糖類 87.5 g 蛋白質 26.9 g



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 109.1



1月2日星期四

蕎麥麥片飯

回鍋肉片

金絲小魚蛋

黃金脆魚

深色蔬菜

蘿蔔排骨湯

熱量：705.0K 脂肪：23.5g
 醣類：93.0g 蛋白質：29.3g



1月3日星期五

焗烤起司海苔飯

麻油雞

玉米奶酥棒

鮮水餃

深色蔬菜

味噌豆腐湯

熱量：700.5K 脂肪：23.5g
 醣類：94.0g 蛋白質：28.0g

1月6日星期四

香鬆Q飯

日式香雞

打拋豬肉

咖哩鵝蛋

淺色蔬菜

時蔬什錦湯

熱量：711.8K 脂肪：23.5g
 醣類：97.0g 蛋白質：29.2g



1月7日星期二

燕麥Q飯

醬燒雞

黃瓜魷魚

滿香香腸

深色蔬菜

三絲湯

熱量：695.0K 脂肪：22.5g
 醣類：95.0g 蛋白質：28.2g



1月8日星期三

香Q米飯

家傳豬肉排

越式河粉

五香滷蛋

深色蔬菜

豆薯菇菇湯

熱量：709.5K 脂肪：23.5g
 醣類：95.0g 蛋白質：30.8g



1月9日星期四

番薯小米飯

米血燒肉

蘿蔔糕肉燥

四彩蝦仁+茶碗蒸

淺色蔬菜

銀蘿豆腐湯

熱量：732.6K 脂肪：23.5g
 醣類：101.0g 蛋白質：30.4g



1月10日星期五

傳統炒麵

黃金炸雞翅

煉乳條紋饅頭

芋香白菜

深色蔬菜

枸杞雞湯

熱量：703.6K 脂肪：23.0g
 醣類：100.0g 蛋白質：26.4g

1月13日星期一

香鬆Q飯

卡拉雞腿堡

紅燒豬腩

香芋蔬菜鍋

深色蔬菜

玉米濃湯

熱量：714.0K 脂肪：23.5g
 醣類：97.0g 蛋白質：28.6g



1月14日星期二

地瓜麥片飯

番茄燒雞

起司熱狗

小魚炒蛋

深色蔬菜

海帶豆腐湯

熱量：703.0K 脂肪：22.5g
 醣類：98.0g 蛋白質：27.1g



1月15日星期三

香Q米飯

家鄉雞翅

瓜仔肉醬

青花鵝蛋

淺色蔬菜

綠豆甜湯

熱量：709.5K 脂肪：23.5g
 醣類：103.5g 蛋白質：29.5g

1月16日星期四

雜糧Q飯

蜜燒鼓汁肉

咖哩魚

金穗四寶

淺色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量：707.0K 脂肪：23.5g
 醣類：96.0g 蛋白質：29.0g



1月17日星期五

油蔥雞肉飯

香雞腿

花生豬血糕

蔥花捲+炒雙絲

深色蔬菜

土瓶蒸湯

熱量：707.0K 脂肪：23.5g
 醣類：101.0g 蛋白質：29.5g

1月20日星期一

香Q米飯

土豆燒雞

元元薯餅

北方豆腐煲

深色蔬菜

藥膳補湯

熱量：697.0K 脂肪：23.0g
 醣類：96.0g 蛋白質：26.5g

