

2022/1/3 【二】	2022/1/4 【三】	2023/1/5 【四】	2023/1/6 【五】	2023/1/7 【六】
<b>五穀飯</b> <b>夜市魷魚排</b> <b>甜醬滷味</b> <b>砂鍋白菜</b> 深色蔬菜 <b>黃瓜湯</b>	<b>白米飯</b> <b>咖哩燒肉</b> <b>扁蒲雙線</b> <b>蜜汁翅腿</b> 淺色蔬菜 <b>日式豆腐湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>三杯腿丁</b> <b>番茄炒蛋</b> <b>麥克雞塊</b> 有機荷葉白菜 <b>玉米濃湯</b>	<b>招牌炒飯</b> <b>照燒醬雞翅</b> <b>柴魚關東煮</b> <b>沖繩黑糖卷</b> 深色蔬菜 <b>紅豆波霸烤奶</b>	<b>白米飯</b> <b>鐵板豬柳</b> <b>冬瓜燉肉</b> <b>黃金地瓜條</b> 深色蔬菜 <b>酸辣湯</b>
熱量 723.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 689.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 668.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 82.0 g 蛋白質 28.9 g	熱量 741.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 712.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.5 g 蛋白質 30.3 g

2023/1/9 【一】	2023/1/10 【二】	2023/1/11 【三】	2023/1/12 【四】	2023/1/13 【五】
<b>旺芽米飯</b> <b>酥炸黃金魚</b> <b>敏豆甜不辣</b> <b>下飯肉燥</b> 深色蔬菜 <b>日式味噌湯</b>	<b>白米飯</b> <b>日式壽喜燒</b> <b>茶碗蒸</b> <b>福州丸燴菜</b> 深色蔬菜 <b>結頭菜湯</b>	<b>白米飯</b> <b>傳統紅燒肉</b> <b>海帶小菜</b> <b>檸檬翅腿</b> 淺色蔬菜 <b>退火冬瓜湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>暖胃麻油雞</b> <b>淋汁蘿蔔糕</b> <b>麻婆豆腐</b> 有機小松菜 <b>黃金濃湯</b>	<b>茄汁肉醬麵</b> <b>上海咕咕雞</b> <b>黃瓜炒菇</b> <b>黑糖馬拉糕</b> 淺色蔬菜 <b>竹筍湯</b>
熱量 741.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 714.7 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.8 g	熱量 748.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 99.5 g 蛋白質 31.4 g

2023/1/16 【一】	2023/1/17 【二】	2023/1/18 【三】	2023/1/19 【四】	2023/2/17 【五】
<b>旺芽米飯</b> <b>薑絲燒肉</b> <b>洋蔥炒蛋</b> <b>元寶餃子</b> 深色蔬菜 <b>海芽豆腐湯</b>	<b>白米飯</b> <b>酥脆嫩魚</b> <b>咖哩燒雞</b> <b>小瓜肉片</b> 有機味美菜 <b>菜頭湯</b>	<b>白米飯</b> <b>卡滋雞排</b> <b>玉米肉末</b> <b>肉醬豆腐</b> 淺色蔬菜 <b>芙蓉鮮蔬湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>照燒豬排</b> <b>米血滷味</b> <b>螞蟻上樹</b> 淺色蔬菜 <b>綠豆薏仁湯</b>	<b>豬肉原產地</b> <b>台灣</b> 
熱量 711.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.5 g 蛋白質 30.2 g	熱量 701.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 700.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 29.8 g	熱量 705.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.0 g	

2023/2/13 【一】	2023/2/14 【二】	2023/2/15 【三】	2023/2/16 【四】	2023/2/17 【五】
<b>旺芽米飯</b> <b>檸檬香雞翅</b> <b>白菜滷</b> <b>紅燒豆腐</b> 深色蔬菜 <b>結頭菜湯</b>	<b>白米飯</b> <b>卡拉魚片</b> <b>茶碗蒸</b> <b>黃金醬燒雞</b> 深色蔬菜 <b>味噌紫菜湯</b>	<b>白米飯</b> <b>紅燒燻肉</b> <b>奶香燴菇</b> <b>麥香烤雞堡</b> 淺色蔬菜 <b>芋香芋圓湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>日式壽喜燒</b> <b>鮮蔬細粉</b> <b>港式燒膏</b> 有機青松菜 <b>玉米濃湯</b>	<b>古早味肉燥麵</b> <b>美式炸雞翅</b> <b>豆芽雙線</b> <b>奶皇包</b> 淺色蔬菜 <b>冬瓜湯</b>
熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 682.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 741.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 793.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 109.5 g 蛋白質 32.6 g	熱量 748.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 99.5 g 蛋白質 31.4 g

# 誠美便當工廠

2023/2/18 【六】
<b>白米飯</b> <b>花瓜燉雞</b> <b>海苔魷魚丸</b> <b>米血關東煮</b> 淺色蔬菜 <b>蔬菜蛋花湯</b>
熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g

2023/2/20 【一】	2023/2/21 【二】	2023/2/22 【三】	2023/2/23 【四】	2023/2/24 【五】
<b>旺芽米飯</b> <b>黑胡椒豬柳</b> <b>番茄炒蛋</b> <b>豬肉餃子</b> 深色蔬菜 <b>日式味噌湯</b>	<b>白米飯</b> <b>酥炸鮮魚</b> <b>鮮瓜炒菇</b> <b>滷肉凍豆腐</b> 深色蔬菜 <b>蘿蔔湯</b>	<b>白米飯</b> <b>紅燒豬腩</b> <b>高麗菜豆皮</b> <b>彩蔬福州丸</b> 淺色蔬菜 <b>紫菜蛋花湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>香菇燻雞</b> <b>公仔麵</b> <b>黑輪滷味</b> 有機黑葉白菜 <b>黃金濃湯</b>	<b>招牌炒飯</b> <b>脆脆雞丁</b> <b>黃瓜溜菇</b> <b>雞蛋饅頭</b> 深色蔬菜 <b>脆筍湯</b>
熱量 714.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.3 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 675.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.2 g	熱量 746.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 99.0 g 蛋白質 31.3 g	熱量 682.9 K 脂肪 22.5 g 醣類 93.0 g 蛋白質 27.1 g

<p>1月2日(一)</p>  <p>燕麥Q飯 三節雞翅 鮮炒綠芽 下飯醬肉 淺色蔬菜 玉米濃湯</p> <p>熱量: 216.0K 脂肪: 23.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 22.1g</p>	<p>1月3日(二)</p> <p>香Q米飯 麻香雞 時炒鮮菇蛋 茄汁螺旋麵 深色蔬菜 燒仙草</p> <p>熱量: 220.8K 脂肪: 24.5g 醣類: 111.0g 蛋白質: 31.2g</p>	<p>1月4日(三)</p> <p>地瓜小米飯 醬爆肉 護眼炒蛋 脆香魚 有機深綠色蔬菜 結頭排骨湯</p> <p>熱量: 214.0K 脂肪: 21.0g 醣類: 93.0g 蛋白質: 29.5g</p>	<p>1月5日(四)</p> <p>夏威夷炒飯 吮指雞小腿 熱狗棒 瓜瓜燴玉耳 深色蔬菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 230.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 27.7g</p>	<p>1月5日(五)</p>
---	---	---	---	----------------

1月7日(六) 認證豆漿

香Q米飯  
筍乾滷肉  
彩燴什錦豬  
鐵板細腐  
深色蔬菜  
藥膳湯

熱量: 213.5K 脂肪: 23.5g  
醣類: 97.0g 蛋白質: 28.5g

本公司使用  
國產豬肉

\*菜單設計者: 曾富美 營養師  
\*服務專線: 7363303  
\*E-mail: kuohow.food@gmail.com  
\*飯菜不足或用餐有任何問題, 請洽服務人員, 我們將親切為你服務喔!  
\* 南興國小菜早 112.1-2月

國華食品工廠

國華食品工廠

1月9日(一)

香Q米飯  
醬燒大排  
海苔大阪燒  
豆干小炒  
淺色蔬菜  
時蔬什錦湯

熱量: 215.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 106.0g 蛋白質: 29.2g

1月10日(二)

什穀Q飯  
三杯雞  
日式小菜  
圓圓凹凸蛋  
有機深綠色蔬菜  
冬粉肉絲湯

熱量: 217.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 98.0g 蛋白質: 29.2g

1月11日(三)

香Q米飯  
卡拉生鮮脆魚  
鮮煲冬粉  
咖哩獅子頭  
深色蔬菜  
竹筍金菇湯

熱量: 212.5K 脂肪: 23.5g  
醣類: 97.0g 蛋白質: 29.8g

1月12日(四)

地瓜小米飯  
紅燒肉片  
番茄炒蛋  
一品雞塊  
淺色蔬菜  
銀蘿豆腐湯

熱量: 208.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 27.5g

1月13日(五)

古早味炒麵  
香酥豬排  
醬燒包  
爆炒海帶根  
深色蔬菜  
冬瓜雞湯

熱量: 211.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 99.0g 蛋白質: 27.0g

1月16日(一)

香Q米飯  
麥脆香魚  
銅盤炒肉  
豆腐絞肉  
深色蔬菜  
綠豆湯

熱量: 211.5K 脂肪: 23.5g  
醣類: 106.0g 蛋白質: 27.6g

1月17日(二)

地瓜蕎麥飯  
芝麻燒肉  
雙色炒蛋  
一品香腸  
有機深綠色蔬菜  
味噌豆腐湯

熱量: 212.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 98.0g 蛋白質: 27.1g

1月18日(三)

香Q米飯  
嫩煎雞排  
椰菜炒菇  
馬鈴薯滷肉  
淺色蔬菜  
大頭菜龍骨湯

熱量: 213.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 28.1g

1月19日(四)

雜糧Q飯  
黃金雞翅  
什錦白菜煲  
瓜仔肉醬  
深色蔬菜  
玉米濃湯

熱量: 215.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 97.0g 蛋白質: 27.5g

2月18日(六) 認證豆漿

香Q米飯  
紅燒豬腩  
古早味炒蛋  
糖醋豆腐  
深色蔬菜  
元氣補湯

熱量: 224.0K 脂肪: 27.0g  
醣類: 100.7g 蛋白質: 34.7g

2月13日(一)

香Q米飯  
卡拉雞翅  
瓜仔肉醬  
奶香焗汁洋菜燒  
淺色蔬菜  
銀蘿豚骨湯

熱量: 210.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 28.5g

2月14日(二)

地瓜糙米飯  
日式豬柳  
椰菜三色  
黃金魚  
淺色蔬菜  
柴魚豆腐湯

熱量: 201.0K 脂肪: 23.0g  
醣類: 98.0g 蛋白質: 27.5g

2月15日(三)

香Q米飯  
桂筍肉片  
白菜燴豆腐  
金元寶  
深色蔬菜  
燒仙草

熱量: 200.2K 脂肪: 23.0g  
醣類: 97.5g 蛋白質: 27.0g

2月16日(四)

燕麥Q飯  
菇菇麻香雞  
五香滷蛋  
炸醬公仔麵  
有機深綠色蔬菜  
結頭骨湯

熱量: 211.5K 脂肪: 23.0g  
醣類: 99.0g 蛋白質: 28.2g

2月17日(五)

鐵板肉醬麵  
鐵路排骨肉  
可可銀絲卷  
海苔魷魚丸  
深色蔬菜  
紫菜蛋花湯

熱量: 204.5K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 27.0g

2月20日(一)

香Q米飯  
北海黃金魚  
芋香金菇白菜  
肉燥豆腐  
深色蔬菜  
紫菜蛋花湯

熱量: 205.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 27.5g

2月21日(二)

蕎麥Q飯  
香味雞  
印度咖哩肉  
小瓜甜不辣  
有機深綠色蔬菜  
酸辣湯

熱量: 206.0K 脂肪: 23.0g  
醣類: 96.0g 蛋白質: 28.5g

2月22日(三)

香Q米飯  
吉利雞翅  
甘藍豆皮  
番茄蛋腐  
淺色蔬菜  
冬瓜雞湯

熱量: 202.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 97.5g 蛋白質: 27.0g

2月23日(四)

地瓜小米飯  
梅干扣肉  
豆芽炒雙絲  
一品雞塊  
深色蔬菜  
味噌海帶苗湯

熱量: 210.0K 脂肪: 23.5g  
醣類: 95.0g 蛋白質: 28.5g

2月24日(五)

鮮彩炒飯  
卡拉豬排  
港式蘿蔔糕  
滷味拼盤  
深色蔬菜  
馬鈴薯龍骨湯

熱量: 222.5K 脂肪: 23.5g  
醣類: 100.0g 蛋白質: 32.0g