



誠美便當工廠



2020/2/11 [二]		2020/2/12 [三]		2020/2/13 [四]		2020/2/14 [五]	
	白米飯	海苔飯	地瓜飯	肉絲炒麵		卡啦炸雞翅	
	麵包蝦	照燒豬排	糖醋肉丁	三色蒸蛋		Q彈小肉包	
	竹筍肉絲	高麗菜豆皮	松果薯球+可愛薯花	焗烤鮮蔬			
	麻婆豆腐	咖哩燒雞	刺瓜仔湯	紅豆粉圓湯			
財運滾滾	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜			
洋芋黃金濃湯	結頭菜湯						
熱量 654.9 K 脂肪 22.5 g 醣類 87.0 g 蛋白質 26.1 g	熱量 680.5 K 脂肪 24.5 g 醣類 88.0 g 蛋白質 27.0 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 750.0 K 脂肪 24.0 g 醣類 105.0 g 蛋白質 28.5 g				

2020/2/17 [一]		2020/2/18 [二]		2020/2/19 [三]		2020/2/20 [四]		2020/2/21 [五]		
旺芽米飯	白米飯	海苔飯	地瓜飯	雞肉飯		雞肉飯		雞肉飯		
和風壽喜燒	黃金蝦排	日式照燒雞	鐵板豬柳	卡滋雞米花		卡滋雞米花		卡滋雞米花		
香菇蒲瓜	白菜滷	鹽烤地瓜	雙色炒蛋	小菜海帶		小菜海帶		小菜海帶		
燒烤翅腿	古早味肉燥	花枝丸	笑咪咪薯餅	餃子+雲吞		餃子+雲吞		餃子+雲吞		
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜		淺色蔬菜		淺色蔬菜		
小鱼豆腐湯	冬粉料湯	紫菜蛋花湯	玉米濃湯	綠豆QQ圓		綠豆QQ圓		綠豆QQ圓		
熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 666.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 86.5 g 蛋白質 26.1 g	熱量 670.9 K 脂肪 22.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 26.6 g	熱量 690.3 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 677.7 K 脂肪 22.5 g 醣類 92.0 g 蛋白質 26.8 g						

2020/2/24 [一]		2020/2/25 [二]		2020/2/26 [三]		2020/2/27 [四]	
旺芽米飯	白米飯	白米飯	地瓜飯	冰糖燒鴨		冰糖燒鴨	
蒲燒魚	入味肉排	炒肉片	媽蟻上樹	關東煮		關東煮	
豆腐煲	鮮肉湯包	麥克雞塊	好彩頭	味噌豆腐湯		味噌豆腐湯	
蕃茄炒蛋	馬鈴薯燒雞	起司玉米	新春				
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜				
麵線糊	冬瓜湯	金菇肉絲湯					
熱量 685.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.5 g	熱量 669.0 K 脂肪 23.0 g 醣類 88.5 g 蛋白質 27.0 g	熱量 670.9 K 脂肪 22.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 26.6 g	熱量 670.8 K 脂肪 24.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 26.2 g				



國華食品工廠

2月11日星期二

2月12日星期三

2月13日星期四

2月14日星期五



糙米小米飯

彩椒豬柳

香滷味

焗烤乳酪起司洋芋

深色蔬菜

麵線糊

熱量:	717.5K	脂肪:	23.2g
醣類:	97.5g	蛋白質:	29.0g

香Q米飯

香酥雞

古都肉燥

金穗蝦仁蛋

深色蔬菜

蘿蔔肉絲湯

熱量:	709.5K	脂肪:	23.5g
醣類:	96.0g	蛋白質:	28.5g



地瓜小米飯

醬爆肉

醬汁餛飩

海鮮冬瓜

淺色蔬菜

綠豆甜湯

熱量:	1110.0g	脂肪:	28.1g
醣類:	110.0g	蛋白質:	28.1g

筒仔米糕

香雞腿



蟲蟲雙薯拼+珍珍Q餃

海苔大阪燒

深色蔬菜

香筍鴨肉湯



熱量:	686.5K	脂肪:	22.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	26.0g

2月17日星期一

2月18日星期二

2月19日星期三

2月20日星期四

2月21日星期五

香鬆Q飯

家鄉雞翅

客家小炒

涼拌小菜

淺色蔬菜

銀蘿豚骨湯

熱量:	709.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	28.5g

地瓜糙米飯

紅燒滷肉

胡蘿蔔炒蛋

香醬章魚丸

淺色蔬菜

元氣補湯

熱量:	689.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	94.0g	蛋白質:	27.6g

香Q米飯

鐵路豬里肌

咖哩鮮魚

豆皮蒲瓜

深色蔬菜

味噌什蔬雞湯

熱量:	689.0K	脂肪:	22.0g
醣類:	95.5g	蛋白質:	27.7g

燕麥Q飯

麻油雞

揚州豆腐

花菜炒蝦仁

深色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量:	695.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.1g



番茄肉醬拌麵

黃金豬肉塊

北京小湯包+碧綠黑輪

金穗燴刺瓜

深色蔬菜

馬鈴薯玉米鴨肉湯

熱量:	736.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	31.0g

2月24日星期一

2月25日星期二

2月26日星期三

2月27日星期四

2月28日星期五

香鬆Q飯

鼓汁肉片

綠芽鮮魷

雞塊

深色蔬菜

芽菜豬肉湯

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	27.5g

地瓜小米飯

卡香雞肉排

瓜仔肉醬

什錦白菜煲

深色蔬菜

三絲湯

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

香Q米飯

飄香腿排

滷味豆干

南洋咖哩肉

深色蔬菜

紅豆甜湯

熱量:	104.5g	脂肪:	28.1g
醣類:	104.5g	蛋白質:	28.1g

什穀Q飯

燒烤鯛魚

海苔雞肉丸+香酥南瓜

螞蟻上樹

淺色蔬菜

玉米濃湯

熱量:	728.4K	脂肪:	24.0g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.1g



2/28和平紀念日

