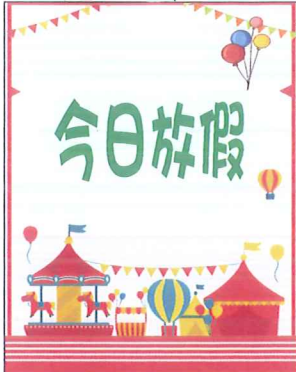


誠美便當工廠



2023/5/2	【二】	2023/5/3	【三】	2023/5/4	【四】	2023/5/5	【五】
	五穀飯 鹹水雞 麥克雞塊 玉米絞肉 深色蔬菜 白菜蛋花湯	白米飯 鐵板燒肉 清香干片 胡瓜炒菇 淺色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 醋溜魚 鮑菇溜腿丁 絲瓜粉絲 有機芥菜白茶 港式大滷湯	傳統肉燥麵 脆皮雞排 嫩溜海帶 燻漿奶皇包 深色蔬菜 榨菜絲湯			
熱量 732.3 K 脂肪 27.5 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 690.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 86.5 g 蛋白質 29.8 g	熱量 728.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 95.0 g 蛋白質 30.8 g	熱量 751.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 100.0 g 蛋白質 31.5 g				

2023/5/8	【一】
胚芽米飯 米血燒雞 茄燒肉醬 銀芽木耳 深色蔬菜 黃瓜湯	
熱量 734.1 K 脂肪 26.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 32.4 g	

2023/5/9	【二】	2023/5/10	【三】	2023/5/11	【四】	2023/5/12	【五】
白米飯 卡啦魚排 咖哩燒肉 絲絲扁蒲 深色蔬菜 紅豆湯	白米飯 日式壽喜燒 海帶干絲 蔥花餡餅 淺色蔬菜 冬瓜湯	地瓜飯 嫩溜豬排 螞蟻上樹 家常豆腐 有機黑芥白茶 玉米濃湯	招牌炒飯 轟炸雞翅 柴魚關東煮 奶香饅頭 深色蔬菜 筍仔湯				
熱量 686.9 K 脂肪 22.5 g 糖類 94.0 g 蛋白質 27.1 g	熱量 701.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 89.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 732.7 K 脂肪 25.5 g 糖類 94.5 g 蛋白質 31.3 g	熱量 754.0 K 脂肪 26.0 g 糖類 100.5 g 蛋白質 29.5 g				

2023/5/15	【一】
胚芽米飯 黑胡椒豬柳 玉米炒蛋 白菜滷 深色蔬菜 味噌豆腐湯	
熱量 714.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	

2023/5/16	【二】	2023/5/17	【三】	2023/5/18	【四】	2023/5/19	【五】
白米飯 蜜汁雞排 招牌滷味 炒馬麵 深色蔬菜 海茸金菇湯	白米飯 南瓜燻肉 粉炸翅腿 小瓜鮑菇 淺色蔬菜 甘藍蛋花湯	地瓜飯 花瓜燒雞 淋汁豆腐塊 筍仔肉絲 有機小松菜 洋芋濃湯	義大利肉醬麵 深海魷魚排 苜菜金菇 卡士達銀絲卷 淺色蔬菜 蘿蔔湯				
熱量 686.5 K 脂肪 22.5 g 糖類 94.0 g 蛋白質 27.0 g	熱量 724.0 K 脂肪 28.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 30.5 g	熱量 719.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 31.1 g	熱量 741.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 101.0 g 蛋白質 28.2 g				

2023/5/22	【一】
胚芽米飯 和風肉排 老滷豆腐 絲瓜麵線 深色蔬菜 冬瓜湯	
熱量 684.5 K 脂肪 24.5 g 糖類 87.0 g 蛋白質 29.0 g	

2023/5/23	【二】	2023/5/24	【三】	2023/5/25	【四】	2023/5/26	【五】
白米飯 咖哩燒雞 菜脯蛋 奇美餃子 深色蔬菜 綠豆地瓜湯	白米飯 回鍋肉片 檸檬香翅腿 空心炒肉絲 淺色蔬菜 脆筍蛋花湯	地瓜飯 米血燒肉 黃金溜魚 海茸捲捲菇 有機芥菜白茶 黃金濃湯	鮮蔬炒飯 卡啦鹽酥雞 芹菜炒菇 醬燒肉包 深色蔬菜 青菜豆腐湯				
熱量 700.1 K 脂肪 22.5 g 糖類 97.0 g 蛋白質 27.4 g	熱量 680.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 84.5 g 蛋白質 29.4 g	熱量 714.6 K 脂肪 23.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 28.4 g	熱量 778.4 K 脂肪 28.0 g 糖類 99.5 g 蛋白質 32.1 g				

2023/5/29	【一】
胚芽米飯 洋芋燒肉 麥香雞堡肉 花椰炒菇 深色蔬菜 海茸豆腐湯	
熱量 721.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 88.5 g 蛋白質 29.9 g	

2023/5/30	【二】	2023/5/31	【三】
白米飯 薑絲燒魚 瓜子肉燥 冬瓜木耳 深色蔬菜 玉米蛋花湯	白米飯 香菇雞 番茄蛋豆腐 搖搖炸甘藷 淺色蔬菜 蘿蔔湯		
熱量 690.3 K 脂肪 23.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 28.2 g	熱量 716.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 92.5 g 蛋白質 30.4 g		

營養師 李美秀 李美香

5月1日(一)	5月2日(二) <small>認證豆漿</small>	5月3日(三)	5月4日(四)	5月5日(五)
校慶補休	什穀0飯 里肌肉排 螞蟻上樹 滷味拼盤 有機淺色蔬菜 筍片湯	香0米飯 香酥魚柳條 下飯肉醬 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 綠豆西米露	地瓜蕎麥飯 香菇燉雞 包白鮮豆皮 南洋咖哩豬 深色蔬菜 裙帶蛋花湯	什錦炒飯 三節鳳翅 香薯餅 清炒絲瓜 淺色蔬菜 精力湯
	熱量: 774.4K 脂肪: 24.5g 醃頭: 107.0g 蛋白質: 32.0g	熱量: 732.0K 脂肪: 22.5g 醃頭: 105.0g 蛋白質: 27.3g	熱量: 700.0K 脂肪: 22.0g 醃頭: 97.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 691.5K 脂肪: 23.5g 醃頭: 94.0g 蛋白質: 27.0g

5月8日(一)	5月9日(二)	5月10日(三)	5月11日(四)	5月12日(五)
香0米飯 筍乾控肉 京都苔阪燒 黃金脆魚 深色蔬菜 日式味噌湯	地瓜小米飯 沙茶骨腿 玉米關東煮 滿香香腸 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯	香0米飯 芝麻肉片 黃金炒蛋 黃金魚羹 淺色蔬菜 香筍木耳湯	燕麥0飯 紅燒豬大排 紅燒豬腩 豆芽雙柳 有機淺色蔬菜 洋芋玉米湯	外婆炒麵 卡拉雞翅 小籠湯包 干片菇菇 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯
熱量: 704.8K 脂肪: 22.0g 醃頭: 96.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 710.0K 脂肪: 22.5g 醃頭: 98.0g 蛋白質: 28.7g	熱量: 710.0K 脂肪: 22.0g 醃頭: 100.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 712.5K 脂肪: 23.0g 醃頭: 98.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 710.0K 脂肪: 23.5g 醃頭: 97.0g 蛋白質: 27.7g

5月15日(一)	5月16日(二)	5月17日(三)	5月18日(四)	5月19日(五)
香0米飯 輪燒滷肉 古早味炒蛋 鮮味餃無雙 深色蔬菜 粉絲豬肉湯	什錦穀0飯 豆瓣燒雞 小瓜豆腐 絲瓜麵線 淺色蔬菜 元氣補湯	香0米飯 蔥爆肉 爆炒海帶根 焗汁馬鈴薯燒 淺色蔬菜 白玉海帶湯	地瓜蕎麥飯 酥炸魷魚排 瓜仔肉醬 功夫蔬麵 有機深色蔬菜 海芽湯	家常炒飯 卡拉豬排 麻糬00包 元祖什筍 深色蔬菜 柴魚豆腐湯
熱量: 711.5K 脂肪: 22.5g 醃頭: 99.0g 蛋白質: 28.2g	熱量: 702.5K 脂肪: 22.0g 醃頭: 98.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 710.5K 脂肪: 22.5g 醃頭: 100.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 701.5K 脂肪: 23.0g 醃頭: 97.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 715.5K 脂肪: 23.5g 醃頭: 98.0g 蛋白質: 27.8g

5月22日(一)	5月23日(二)	5月24日(三)	5月25日(四)	5月26日(五)
香0米飯 三杯雞 美味地瓜條 芋香白菜滷 深色蔬菜 金穗蘿蔔湯	燕麥0飯 紅燒燉肉 桂竹筍炒肉 美味雞塊 深色蔬菜 豆腐甘藍湯	香0米飯 和風翅腿 鐵板豆腐 可口炒蛋 深色蔬菜 竹筍金菇湯	地瓜小米飯 北極冰海魚 義式醬肉 燴炒大瓜 有機淺色蔬菜 紅豆湯	美味粿仔條 鐵路排骨肉 起司肉腸 敏豆炒絲 淺色蔬菜 瓜瓜湯
熱量: 711.0K 脂肪: 22.5g 醃頭: 100.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 690.5K 脂肪: 22.0g 醃頭: 95.0g 蛋白質: 27.4g	熱量: 695.5K 脂肪: 22g 醃頭: 95.0g 蛋白質: 26.9g	熱量: 757.0K 脂肪: 23.0g 醃頭: 108.0g 蛋白質: 29.5g	熱量: 710.5K 脂肪: 23.5g 醃頭: 97.0g 蛋白質: 27.7g

5月29日(一)	5月30日(二)	5月31日(三)	國華食品工廠	
香0米飯 鐵板燒肉 茄汁捲捲麵 海鮮銀芽 深色蔬菜 玉米海根湯	地瓜燕麥飯 咖哩燴雞 脆香魚 筍丁肉末 淺色蔬菜 乾裙帶菜湯	香0米飯 吉利鳳翅 冰糖滷味 柴魚魷魚丸 深色蔬菜 三絲湯	<p>本公司使用 國產豬肉</p> <p>* 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 112.5</p>	
熱量: 700.5K 脂肪: 22.5g 醃頭: 101.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 711.0K 脂肪: 23.5g 醃頭: 95.0g 蛋白質: 29.8g	熱量: 712.0K 脂肪: 23.0g 醃頭: 98.0g 蛋白質: 28.3g		