

誠美便當工廠

| 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 |
|---|---|--|---|--|
| 旺荳米飯 | 白米飯 | 海苔香飯 | 地瓜飯 | 高麗菜拌飯 |
| 壽喜燒 | 筍干燒肉 | 蜜燒雞丁 | 糖醋豬柳 | 卡啦雞米花 |
| 關東煮 | 雙色炒蛋 | 麥克雞塊 | 魷魚圈雙拼 | 鮮肉水餃 |
| 冰糖滷味 | 焗烤洋芋 | 鐵板豆腐 | 回鍋干片 | 白菜滷 |
| 深色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 |
| 玉米肉燥湯 | 咕咕雞湯 | 小魚鮮蔬湯 | 港式酸辣湯 | 紫菜蛋花湯 |
| 熱量 676.7 K 脂肪 23.5 g 醣類 88.5 g 蛋白質 27.8 g | 熱量 674.3 K 脂肪 23.5 g 醣類 88.0 g 蛋白質 27.7 g | 熱量 685.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.5 g 蛋白質 29.6 g | 熱量 694.2 K 脂肪 27.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.8 g | 熱量 752.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 100.5 g 蛋白質 30.2 g |
| 旺荳米飯 | 白米飯 | 白米飯 | 地瓜飯 | 義式肉醬麵 |
| 鐵板豬柳 | 蒲燒魚 | 米血燒雞 | 蜜汁雞翅 | 香脆雞排 |
| 薑香海帶 | 花椰菜拌菇 | 鹽烤地瓜 | 豆腐煲 | 松果球. 薯花雙拼 |
| 茶碗蒸 | 鵝蛋肉燥 | 黃瓜鵝蛋 | 咖哩燒肉 | 奶黃包 |
| 深色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 |
| 味噌豆腐湯 | 黃金濃湯 | 白菜肉燥湯 | 冬粉料湯 | 綠豆QQ圓 |
| 熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 27.8 g | 熱量 690.8 K 脂肪 24.0 g 醣類 90.0 g 蛋白質 28.7 g | 熱量 729.1 K 脂肪 24.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 29.4 g | 熱量 721.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 93.5 g 蛋白質 30.5 g | 熱量 740.5 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 29.7 g |
| 旺荳米飯 | 白米飯 | 海苔香飯 | 地瓜飯 | 焗烤飯 |
| 照燒菲力 | 冬瓜燒鴨 | 三杯雞 | 北海蝦排 | 卡啦雞腿排 |
| 醋溜豆腐 | 洋蔥炒蛋 | 銀芽肉燥 | 香炒蒲瓜 | 白菜金菇 |
| 歐式洋芋 | 菜頭燥 | 客家干片 | 紅燒豬脯 | 可愛小肉包 |
| 深色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 |
| 紫菜蛋花湯 | 南瓜濃湯 | 榨菜肉燥湯 | 米粉湯 | 筍仔湯 |
| 熱量 700.1 K 脂肪 24.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 29.4 g | 熱量 658.8 K 脂肪 24.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 27.7 g | 熱量 680.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.5 g 蛋白質 29.4 g | 熱量 708.1 K 脂肪 26.5 g 醣類 87.5 g 蛋白質 29.9 g | 熱量 708.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.5 g 蛋白質 28.4 g |
| 旺荳米飯 | 白米飯 | 白米飯 | 地瓜飯 | 肉燥麵 |
| 嫩烤腿排 | 洋蔥肉排 | 玉筍燒雞 | 香酥魚 | 酥炸翅腿 |
| 日式蒸蛋 | 冬瓜魷魚 | 滷蛋肉燥 | 高麗菜拌菇 | 鑫鑫腸丸子雙拼 |
| 打拋豬 | 咖哩燒雞 | 苜菜肉燥 | 招牌滷味 | 長餃子 |
| 深色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 | 深色素茶 | 淺色素茶 |
| 酸菜肉片湯 | 海荳豆腐湯 | 菜頭湯 | 洋芋濃湯 | 紅豆粉圓 |
| 熱量 676.3 K 脂肪 25.2 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.4 g | 熱量 692.7 K 脂肪 23.5 g 醣類 92.0 g 蛋白質 28.3 g | 熱量 678.1 K 脂肪 24.5 g 醣類 85.5 g 蛋白質 28.9 g | 熱量 747.6 K 脂肪 26.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 30.4 g | 熱量 700.2 K 脂肪 23.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 28.3 g |
| 旺荳米飯 | 白米飯 | <h2>真誠美味</h2> <p>MY SWEET EVERYDAY</p> | | |
| 甜醬肉片 | 黃金炸翅 | | | |
| 港點湯包 | 蕃茄炒蛋 | | | |
| 泡菜鍋 | 螞蟻上樹 | | | |
| 深色素茶 | 淺色素茶 | | | |
| 玉米濃湯 | 海荳蛋花湯 | | | |
| 熱量 688.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 89.5 g 蛋白質 28.6 g | 熱量 709.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 88.0 g 蛋白質 29.8 g | | | |



冠成食品工廠



109年3月份南興國小菜單

| 3月2日(一) | 3月3日(二) | 3月4日(三) | 3月5日(四) | 3月6日(五) |
|--|---|--|--|---|
| 紐澳良雞腿排 白米飯 日式關東煮(加) XO醬炒肉絲 淺色蔬菜 玉米豆腐湯(豆) | 糙米飯 紅燒嫩豬肉 蒸蛋 檸檬翅小腿 深色蔬菜 味噌海芽湯 | 卡啦雞腿排(炸) 白米飯 鐵板豬柳 奶香金穗小炒 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯 | 地瓜飯 日式照燒豬排 番茄炒蛋 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) | 海苔柴魚拌飯 逢甲燒烤雞腿 起司椰菜 炸魷魚圈*2(炸海) 深色蔬菜 鮮菇湯 |
| 3月9日(一) 白米飯 蜜汁雞翅 韓式泡菜肉片(醃) 花生米血糕(冷) 深色蔬菜 蛋花湯 | 咖哩雞 3月10日(二) 五穀飯 京醬蔥爆豬柳 醬汁滷蛋 淺色蔬菜 紅豆紫米湯 | 海陸雞魚雙拼(炸海) 3月11日(三) 白米飯 番茄打拋豬 芹香貢丸片(加) 淺色蔬菜 香菇白玉湯 | 3月12日(四) 地瓜飯 古早滷肉 檸檬翅小腿 越南河粉 深色蔬菜 玉米蛋花湯 | 茄汁義大利麵 3月13日(五) 菲力雞排 巧克力雙色饅頭(冷) 塔香炸杏鮑菇(炸海) 深色蔬菜 甘藍肉絲 |
| 3月16日(一) 白米飯 沙茶胡椒肉片 蒲燒鯛魚(海加) 干貝醬椰菜(海) 淺色蔬菜 海芽湯 | 3月17日(二) 糙米飯 炫烤雞腿排 筍乾滷肉(醃) 起司白醬玉米 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯 | 霸氣脆皮大雞腿(炸) 3月18日(三) 白米飯 泰式酸甜蛋 鮮筍肉羹(加) 深色蔬菜 鮮菇湯 | 海苔大阪燒 3月19日(四) 地瓜飯 冰糖燒鴨 鵝蛋滷味(豆) 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆) | 3月20日(五) 番茄蛋蓋飯 嫩汁里肌排 黃金雞肉捲(炸加) 小湯包(冷) 深色蔬菜 玉米濃湯(苡) |
| 3月23日(一) 白米飯 糖汁嫩雞排 紅燒滷腐(豆) 嫩筍肉片 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) | 海苔芝麻蒸蛋 3月24日(二) 燕麥飯 中式嫩肉 醬炒甜不辣(加) 淺色蔬菜 綠豆地瓜湯 | 豪大炸雞排(炸) 3月25日(三) 白米飯 紅蔥肉燥 螞蟻上樹 深色蔬菜 三絲湯 | 3月26日(四) 地瓜飯 嫩香豬里肌 白菜豆皮(豆) 北海嫩魚柳條(炸海) 深色蔬菜 味噌海芽湯 | 大阪炒烏龍麵 3月27日(五) 蜜汁雞腿 螺旋烤饅頭(冷) 雙色地瓜球(加) 淺色蔬菜 芹香蘿蔔湯 |
| 回鍋豬肉 3月30日(一) 白米飯 香醬嫩雞 鬆軟香地瓜 深色蔬菜 玉米海結湯 | 冠成 3月31日(二) 五穀飯 懷舊蜜豬里肌 芹香豆干(海豆) 番茄炒蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯 | | | 3月31日(二) 白米飯 紅燒嫩豬肉 蒸蛋 檸檬翅小腿 深色蔬菜 味噌海芽湯 |