

誠美便當工廠



豬肉原產地：
臺灣



2023/9/21 【四】 豆奶

地瓜飯
宮保雞丁
黃金脆薯【加】
玉米炒蛋
有機蔬菜-荷葉
冬瓜豆腐湯【豆】

熱量	710.2 K	脂肪	25.0 g
醣類	91.0 g	蛋白質	30.3 g

2023/9/22 【五】

阿嬤乾拌麵
無骨香雞排【炸】【加】
小魚絲瓜【海】【豆】
鮮肉包【冷】
深色蔬菜
海芽肉絲湯

熱量	752.5 K	脂肪	26.5 g
醣類	97.5 g	蛋白質	31.0 g

2023/9/25 【一】

胚芽米飯
紅燒豬腩
香炒黃瓜
滑嫩蒸蛋
深色蔬菜
海芽豆腐湯【豆】

熱量	646.5 K	脂肪	22.5 g
醣類	85.0 g	蛋白質	26.0 g

2023/9/26 【二】

白米飯
黃金溜魚【炸】【海】
白菜豆腐【豆】
冬瓜燒肉
深色蔬菜
蔬菜肉絲湯

熱量	667.3 K	脂肪	24.5 g
醣類	85.0 g	蛋白質	26.7 g

2023/9/27 【三】

白米飯
鐵板肉片
菇菇雙絲
豬肉餡餅【加】
淺色蔬菜
蕃茄洋芋湯

熱量	694.2 K	脂肪	25.0 g
醣類	87.5 g	蛋白質	29.8 g

2023/9/28 【四】

地瓜飯
麻油香里肌
螞蟻上樹
紅燒豆腐【豆】
有機蔬菜-小松
竹筍湯

熱量	675.8 K	脂肪	25.0 g
醣類	83.5 g	蛋白質	29.2 g

2023/9/23 【六】 補彈性放假

白米飯
蜜汁雞翅
鮮筍羹
下飯肉燥
淺色蔬菜
紅豆湯

熱量	709.8 K	脂肪	25.0 g
醣類	91.0 g	蛋白質	30.2 g

營養師 李美秀