



# 誠美



2023/11/1 【一】

白米飯  
傳統筍燒肉

**虱目小魚**

苺菜豆皮  
深色蔬菜  
菜頭湯

熱量	703.1	K	脂肪	27.5	g
醣類	84.5	g	蛋白質	29.4	g

2023/11/2 【四】

地瓜飯  
鳳梨燒雞  
家常豆腐  
黃瓜鮑魚菇  
淺色蔬菜-黑葉白菜  
**玉米濃湯**

熱量	724.4	K	脂肪	26.0	g
醣類	91.0	g	蛋白質	31.6	g

2023/11/1

義大利肉醬麵  
**鹽酥雞**  
高麗菜肉絲  
**紅豆包**  
深色蔬菜  
海苔蛋花湯

熱量	756.5	K	脂肪	26.5	g
醣類	99.5	g	蛋白質	30.0	g

2023/11/6 【一】

旺芽米飯  
紅燒豬腩  
豆奶  
絲瓜麵線  
**茶碗蒸**  
深色蔬菜  
味噌湯

熱量	696.6	K	脂肪	25.0	g
醣類	88.0	g	蛋白質	29.9	g

2023/11/7 【二】

白米飯  
黃金魚片  
下飯肉燥  
芥藍黑耳絲  
淺色蔬菜  
紫菜玉米湯

熱量	693.4	K	脂肪	25.0	g
醣類	90.5	g	蛋白質	26.0	g

2023/11/8 【三】

白米飯  
蜜汁燒肉  
薑絲香油海帶  
**麥香雞堡**  
深色蔬菜  
冬瓜湯

熱量	683.0	K	脂肪	25.0	g
醣類	85.0	g	蛋白質	29.5	g

2023/11/9 【四】

地瓜飯  
咖哩雞  
米血滷味  
紅蘿蔔炒蛋  
淺色蔬菜-荷葉白菜  
**黃金濃湯**

熱量	701.1	K	脂肪	25.5	g
醣類	87.5	g	蛋白質	30.4	g

2023/11/10 【一】

雞肉飯  
卡啦雞翅  
小瓜溜菇  
**豬肉鍋貼**  
深色蔬菜  
綠豆湯

熱量	766.3	K	脂肪	27.5	g
醣類	98.5	g	蛋白質	31.2	g

2023/11/13 【一】

旺芽米飯  
柴魚照燒豬排  
番茄炒蛋  
紅燒豆腐  
深色蔬菜  
筍絲蛋花湯

熱量	679.7	K	脂肪	24.5	g
醣類	86.0	g	蛋白質	28.8	g

2023/11/14 【二】

白米飯  
脆皮魚排  
花瓜燒雞  
白菜魯  
深色蔬菜  
**海苔豆腐湯**

熱量	705.6	K	脂肪	28.0	g
醣類	83.5	g	蛋白質	29.9	g

2023/11/15 【三】

白米飯  
蘑菇醬燒豬柳  
關東煮  
**麥克雞塊**  
淺色蔬菜  
黃瓜湯

熱量	721.0	K	脂肪	25.0	g
醣類	93.5	g	蛋白質	30.5	g

2023/11/16 【四】

地瓜飯  
三杯雞  
奇美水餃  
洋蔥炒蛋  
深色蔬菜-小松菜  
**南瓜濃湯**

熱量	739.0	K	脂肪	25.0	g
醣類	97.5	g	蛋白質	31.0	g

2023/11/17 【一】

古早味肉燥麵  
**無骨雞排**  
銀芽干片  
**醬燒肉包**  
淺色蔬菜  
蘿蔔湯

熱量	773.5	K	脂肪	27.5	g
醣類	100.0	g	蛋白質	31.5	g

2023/11/20 【一】

旺芽米飯  
咖哩燒肉  
芙蓉蒸蛋  
冬瓜海鮮煲  
深色蔬菜  
味噌湯

熱量	701.5	K	脂肪	25.5	g
醣類	87.5	g	蛋白質	30.5	g

2023/11/21 【二】

白米飯  
黃金魚  
下飯肉燥  
菠菜金針菇  
深色蔬菜  
榨菜綜合湯

熱量	707.9	K	脂肪	27.5	g
醣類	85.5	g	蛋白質	29.6	g

2023/11/22 【三】

白米飯  
日式壽喜燒  
海帶干絲  
**黃金烤薯**  
淺色蔬菜  
紫菜蛋花湯

熱量	698.7	K	脂肪	25.5	g
醣類	87.0	g	蛋白質	30.3	g

2023/11/23 【四】

地瓜飯  
紅燒雞丁  
螞蟻上樹  
黃瓜貢丸  
深色蔬菜-味美菜  
**金穗濃湯**

熱量	719.4	K	脂肪	25.0	g
醣類	93.0	g	蛋白質	30.6	g

2023/11/24 【一】

招牌炒飯  
卡啦豬排  
白筍肉絲  
**銀絲卷**  
淺色蔬菜  
紅豆湯

熱量	766.3	K	脂肪	27.5	g
醣類	100.0	g	蛋白質	31.5	g

2023/11/27 【一】

旺芽米飯  
鐵板豬柳  
**菜頭粿**  
高麗菜豆皮  
深色蔬菜  
日式豆腐湯

熱量	749.2	K	脂肪	26.0	g
醣類	99.5	g	蛋白質	29.3	g

2023/11/28 【二】

白米飯  
酥炸魚  
豆腐滷肉  
銀芽寬粉  
深色蔬菜  
黃瓜湯

熱量	714.3	K	脂肪	27.5	g
醣類	87.0	g	蛋白質	29.7	g

2023/11/29 【三】

白米飯  
甜麵醬肉片  
蒲瓜木耳  
**嫩汁翅腿**  
淺色蔬菜  
海苔金菇湯

熱量	683.1	K	脂肪	25.5	g
醣類	83.5	g	蛋白質	29.9	g

2023/11/30 【四】

地瓜飯  
香菇雞  
玉米炒蛋  
夜市滷味  
深色蔬菜-青松菜  
**洋芋濃湯**

熱量	723.5	K	脂肪	25.5	g
醣類	92.5	g	蛋白質	31.0	g

2023/11/31

豬肉原產地  
台灣

