

誠美便當工廠



2023/2/16 【五】

古早味肉燥麵

脆皮海鮮排

海帶三絲

奶皇包

有機黑茼蒿-淺

玉米海菜湯

熱量	743.8 K	脂肪	25.0 g
醣類	98.5 g	蛋白質	31.2 g

2023/2/17 【六】

白米飯

清湯燉雞

黃瓜玉米

紅燒豆腐

深色蔬菜

10豆奶

綠豆地瓜湯

熱量	770.9 K	脂肪	26.5 g
醣類	102.5 g	蛋白質	30.6 g

2023/2/22 【四】

地瓜飯

照燒豬排

蒲瓜木耳魷魚

米血滷味

有機青松菜-深

玉米濃湯

熱量	751.0 K	脂肪	25.0 g
醣類	100.0 g	蛋白質	31.5 g

2023/2/23 【五】

鮮蔬炒飯

香脆雞排

日式關東煮

奶香饅頭

淺色蔬菜

結頭菜湯

熱量	753.4 K	脂肪	25.0 g
醣類	100.5 g	蛋白質	31.6 g

胚芽米飯

咖哩燒肉

紅蘿蔔炒蛋

豬肉餡餅

深色蔬菜

味噌豆腐湯

熱量	746.2 K	脂肪	25.0 g
醣類	99.0 g	蛋白質	31.3 g

白米飯

黃金魚片

客家板條

花瓜燒雞

深色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量	729.9 K	脂肪	27.5 g
醣類	90.5 g	蛋白質	30.1 g

白米飯

涮涮燒肉

麥香雞堡

薑絲海帶

淺色蔬菜

冬瓜湯

熱量	685.4 K	脂肪	25.0 g
醣類	85.5 g	蛋白質	29.6 g

2023/2/29 【四】

地瓜飯

三杯雞

銀芽肉絲

和風醬燒豆腐

有機小松菜-深

玉米蛋花湯

熱量	736.6 K	脂肪	25.0 g
醣類	97.0 g	蛋白質	30.9 g

2023/2/26 【一】

胚芽米飯

紅燒豬腩

茶碗蒸

三角薯餅

深色蔬菜

筍仔湯

熱量	725.0 K	脂肪	25.0 g
醣類	97.5 g	蛋白質	27.5 g

2023/2/27 【二】

白米飯

酥炸魚

豬肉鍋貼

爆香肉燥

淺色蔬菜

海菜豆腐湯

熱量	726.0 K	脂肪	28.0 g
醣類	88.0 g	蛋白質	30.5 g



國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 服務專線：7363303
 * E-mail: kuohow.food@gmail.com
 * 飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員，我們將親切為你服務喔！
 * 南興國小菜單 113.2月



本公司使用國產豬肉

2月16日(五)

2月17日(六)

家常炒飯

什穀Q飯

卡拉雞排

瓜仔雞

港式蒸餃

螞蟻上樹

甘藍魷魚雙彩

裹粉熱狗

有機淺色蔬菜

深色蔬菜

味噌豆腐湯

大頭菜玉米湯

熱量:	707.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	95.0g	蛋白質:	28.8g

熱量:	710.5K	脂肪:	23.0g
醃類:	98.0g	蛋白質:	28.2g

2月19日(一)

2月20日(二)

2月21日(三)

認證豆漿

2月22日(四)

2月23日(五)

香Q米飯

地瓜糙米飯

香Q米飯

燕麥Q飯

和風雞腿

北海黃金魚

紅燒滷肉

菇菇麻香雞

美味粿仔條

下飯肉燥

木木紅紅椰菜

芝麻拌海帶

瓜仔肉醬

黃金肉排

奶香焗汁洋芋燒

日式豬柳

一品香腸

古早味炒蛋

可口黑輪條

深色蔬菜

有機淺色蔬菜

淺色蔬菜

深色蔬菜

淺色蔬菜

什錦湯

柴魚豆腐湯

燒仙草

元氣補湯

紫菜蛋花湯

熱量:	710.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	95.0g	蛋白質:	28.5g

熱量:	709.0K	脂肪:	23.0g
醃類:	96.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	738.5K	脂肪:	23.0g
醃類:	105.0g	蛋白質:	27.8g

熱量:	703.0K	脂肪:	23.0g
醃類:	95.0g	蛋白質:	28.9g

熱量:	722.5K	脂肪:	24.5g
醃類:	95.0g	蛋白質:	30.5g

2月26日(一)

2月27日(二)

2月28日(三)

2月29日(四)

香Q米飯

蕎麥Q飯

地瓜小米飯

黃金魚排

香味雞

梅干菜燒肉

228和平紀念日

什錦白菜滷

紅顏炒蛋

東洋關東煮

豆腐絞肉

地瓜薯條

一品雞塊

深色蔬菜

深色蔬菜

紅豆湯

蘿蔔金菇湯

有機淺色蔬菜

海芽豆皮湯

熱量:	745.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	105.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	712.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	98.0g	蛋白質:	27.1g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醃類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

