



誠美便當工廠

豬肉原產地:台灣



2024/3/1 [五] 豆奶

肉燥乾拌麵

蜜汁雞排

醬燒肉包

清香海帶

淺色蔬菜

筍絲湯



熱量 729.8 K 脂肪 29.0 g
醣類 85.5 g 蛋白質 31.7 g

2024/3/4 [一]

旺芽米飯

鐵板豬柳

茶碗蒸

麥克雞塊

深色蔬菜

味噌豆腐湯

熱量 685.6 K 脂肪 26.0 g
醣類 82.5 g 蛋白質 30.4 g

2024/3/5 [二]

白米飯

炸魚片

白菜滷

招牌滷味

淺色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量 737.9 K 脂肪 27.5 g
醣類 91.0 g 蛋白質 31.6 g

2024/3/6 [三]

白米飯

梅干燒肉

蒲瓜肉絲

茶香滷蛋

深色蔬菜

結頭菜湯

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

2024/3/7 [四]

地瓜飯

清燉雞丁

豬肉鍋貼

下飯肉燥

有機苜荳白菜-淺

玉米濃湯

熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g
醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g

2024/3/8 [五]

招牌炒飯

卡拉雞丁

Q綿饅頭

日式豆腐鍋

深色蔬菜

綠豆仙草

熱量 764.6 K 脂肪 27.0 g
醣類 98.5 g 蛋白質 31.9 g

2024/3/11 [一]

旺芽米飯

日式壽喜燒

番茄炒蛋

麥香雞堡

深色蔬菜

黃瓜湯

熱量 680.6 K 脂肪 25.0 g
醣類 84.5 g 蛋白質 29.4 g

2024/3/12 [二]

白米飯

烤肉香豬排

絲瓜炒蛋

咖哩燒雞

深色蔬菜

酸辣湯

熱量 696.1 K 脂肪 24.5 g
醣類 89.5 g 蛋白質 29.4 g

2024/3/13 [三]

白米飯

蜜汁豬柳

絲溜海帶

搖搖脆薯

淺色蔬菜

玉米蛋花湯

熱量 751.1 K 脂肪 25.5 g
醣類 98.5 g 蛋白質 31.9 g

2024/3/14 [四]

地瓜飯

玉米燉雞

酥炸魚條

麻婆豆腐

有機味美菜-深

菜頭湯

熱量 719.5 K 脂肪 27.5 g
醣類 87.0 g 蛋白質 31.0 g

2024/3/15 [五]

酢醬麵

脆皮雞排

紅豆包

竹筍肉絲

淺色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量 757.3 K 脂肪 26.5 g
醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g

2024/3/18 [一]

旺芽米飯

甜麵醬肉片

螞蟻上樹

美式熱狗

深色蔬菜

味噌湯

熱量 706.4 K 脂肪 26.0 g
醣類 87.0 g 蛋白質 31.1 g

2024/3/19 [二]

白米飯

鹹水雞

卡滋魚排

米血滷味

淺色蔬菜

結頭菜湯

熱量 728.2 K 脂肪 27.0 g
醣類 90.5 g 蛋白質 30.8 g

2024/3/20 [三]

白米飯

番茄燒肉

黃瓜豆皮

豬肉餡餅

深色蔬菜

筍子湯

熱量 730.6 K 脂肪 25.0 g
醣類 95.5 g 蛋白質 30.9 g

2024/3/21 [四]

地瓜飯

柴魚醬燒雞排

茶碗蒸

拌飯肉燥

有機黑葉白菜-淺

玉米濃湯

熱量 717.2 K 脂肪 26.0 g
醣類 89.5 g 蛋白質 31.3 g

2024/3/22 [五]

高麗菜炒飯

黃金雞翅

關東煮

銀絲卷

深色蔬菜

海茸金菇湯

熱量 740.1 K 脂肪 26.5 g
醣類 94.5 g 蛋白質 30.9 g

2024/3/25 [一]

旺芽米飯

咖哩燒肉

紅蘿蔔炒蛋

豬肉水餃

深色蔬菜

筍絲蛋花湯

熱量 708.3 K 脂肪 25.5 g
醣類 89.0 g 蛋白質 30.7 g

2024/3/26 [二]

白米飯

粉溜魚片

回鍋干片

高麗菜燒雞

深色蔬菜

冬瓜湯

熱量 728.1 K 脂肪 26.5 g
醣類 92.0 g 蛋白質 30.4 g

2024/3/27 [三]

白米飯

蔥燒肉片

甜味玉米

魷魚丸

淺色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量 705.0 K 脂肪 25.0 g
醣類 90.0 g 蛋白質 30.0 g

2024/3/28 [四]

地瓜飯

和風豬排

客家板條

凍豆腐燒肉

有機油江菜-深

黃金濃湯

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

2024/3/29 [五]

義式肉醬麵

無骨雞排

奶皇包

鐵板炒菇

淺色蔬菜

紅豆湯

熱量 764.5 K 脂肪 26.5 g
醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g

冠成食品工廠

南興國小113年3月菜單

營養師 蕭涵

便當 洪于捷



本公司 豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
-----	-----	-----	-----	-----

歡迎同學踴躍訂購

冠成

食品工廠

3月1日

古早味肉燥拌麵

生鮮水產品-沙茶魷魚(海)

醬汁米血(冷)

酥炸鮮菇(炸)

深色蔬菜

柴香豆腐湯(豆)

熱量: 698.1 脂肪: 22.5
醃類: 96.5 蛋白質: 27.4

<p>3月4日</p> <p>白米飯</p> <p>椰香咖哩雞</p> <p>白菜海茸</p> <p>茄汁雞肉捲(加)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 745.5 脂肪: 25.5 醃類: 96.5 蛋白質: 32.5</p>	<p>3月5日</p> <p>燕麥飯</p> <p>紅燒豬肉</p> <p>金色三穗玉米</p> <p>日式蒸蛋</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>港式酸辣湯(豆)</p> <p>好吃到飛起來!</p> <p>熱量: 749.9 脂肪: 23 醃類: 97.5 蛋白質: 32.6</p>	<p>3月6日</p> <p>白米飯</p> <p>鹽焗西米雞</p> <p>手工香蒸肉</p> <p>鮮菇雞燴</p> <p>深色蔬菜</p> <p>味噌鮮蔬湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 醃類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>3月7日</p> <p>地瓜飯</p> <p>懷舊豬里肌</p> <p>螞蟻上樹</p> <p>滷百頁豆腐(豆)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>筍菇湯+豆漿</p> <p>熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醃類: 96.5 蛋白質: 33.2</p>
--	--	--	--

<p>3月11日</p> <p>白米飯</p> <p>三杯咕咕雞</p> <p>芹香沙茶豆干(豆)</p> <p>什錦鮮菇</p> <p>深色蔬菜</p> <p>紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 752.4 脂肪: 26 醃類: 97 蛋白質: 32.6</p>	<p>3月12日</p> <p>五穀飯</p> <p>米血燒鴨(冷)</p> <p>蔥香油豆腐(豆)</p> <p>高麗肉片</p> <p>深色蔬菜</p> <p>綠豆甜湯</p> <p>熱量: 764.1 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>3月13日</p> <p>白米飯</p> <p>惡魔大雞排</p> <p>番茄蔬菜鍋(豆)</p> <p>五香碎肉(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>菜頭湯</p> <p>熱量: 730.6 脂肪: 25 醃類: 95.5 蛋白質: 30.9</p>	<p>3月14日</p> <p>地瓜飯</p> <p>鐵路排骨</p> <p>紅絲炒蛋</p> <p>洋芋咖哩</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 735 脂肪: 22.5 醃類: 103 蛋白質: 26.8</p>
---	---	---	---

<p>3月18日</p> <p>白米飯</p> <p>板烤雞排</p> <p>柴香鮮菇豆腐煲(豆)</p> <p>起司通心麵</p> <p>深色蔬菜</p> <p>貢丸蘿蔔湯(加)</p> <p>熱量: 721.1 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 30.4</p>	<p>3月19日</p> <p>糙米飯</p> <p>泰式打拋豬</p> <p>香嫩蒸蛋</p> <p>香烤蔥花捲(冷)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌紫菜湯</p> <p>熱量: 728.4 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>3月20日</p> <p>白米飯</p> <p>夜市香香雞</p> <p>客家炒肉片(豆)</p> <p>五更腸旺</p> <p>深色蔬菜</p> <p>蔬菜蛋花湯</p> <p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>3月21日</p> <p>地瓜飯</p> <p>梅干扣肉</p> <p>茄汁黑輪(加)</p> <p>關東米血(冷)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>玉米濃湯(芡)</p> <p>熱量: 730.8 脂肪: 24 醃類: 97.5 蛋白質: 31.2</p>
---	--	--	---

<p>3月25日</p> <p>白米飯</p> <p>洋芋雞丁</p> <p>綜合滷味(豆)</p> <p>港式蘿蔔糕(冷)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 759.6 脂肪: 26 醃類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>3月26日</p> <p>胚芽飯</p> <p>紅燒雞翅</p> <p>什錦菇菇</p> <p>香Q滷蛋</p> <p>深色蔬菜</p> <p>紅豆蜜甜湯</p> <p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>3月27日</p> <p>白米飯</p> <p>花枝排</p> <p>壽喜燒</p> <p>燒烤翅小腿</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>薑絲海芽湯</p> <p>熱量: 751 脂肪: 25 醃類: 100 蛋白質: 31.5</p>	<p>3月28日</p> <p>地瓜飯</p> <p>生鮮水產品-沙茶魷魚鍋(海)</p> <p>黑胡椒豬排</p> <p>海帶豆干(豆)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>日式紫菜湯</p> <p>熱量: 744.7 脂肪: 25.5 醃類: 97 蛋白質: 31.8</p>
--	---	---	---

<p>3月29日</p> <p>高麗菜油麵</p> <p>蜜滷雞排</p> <p>可麻糬包(冷)</p> <p>雙色地瓜球(炸加)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮菇湯</p> <p>熱量: 731.9 脂肪: 23.5 醃類: 99.5 蛋白質: 30.6</p>
