

誠美便當工廠

2020/5/1 [五]
 夏威夷炒飯
 卡啦雞排
 日式關東煮
 港式長餃子
 淺色蔬菜

紅豆粉粿

2020/5/4 [一] 2020/5/5 [二] 2020/5/6 [三] 2020/5/7 [四] 2020/5/8 [五]

旺芽米飯
 柴魚壽喜燒
 芙蓉茶碗蒸
 黃金薯餅
 深色蔬菜
 菜頭豆腐湯

白米飯
 黃金魚排
 白菜滷
 肉燥鵝蛋
 深色蔬菜
 海苔肉燥湯

海苔香飯
 咕咕燒雞
 雲吞抄手
 海帶豆干
 淺色蔬菜
 鮮蔬肉片湯

地瓜飯
 米血燒鴨
 鳳梨肉丸子
 蒲瓜肉絲
 深色蔬菜
 洋芋濃湯

招牌肉燥麵
 香酥豬柳
 QQ海蛋
 小鮮肉包
 淺色蔬菜
 香菇雞湯

熱量 663.6 K 脂肪 24.0 g
 糖類 84.0 g 蛋白質 27.0 g

熱量 689.3 K 脂肪 26.5 g
 糖類 83.5 g 蛋白質 29.2 g

熱量 712.2 K 脂肪 25.0 g
 糖類 91.5 g 蛋白質 30.3 g

熱量 715.1 K 脂肪 23.5 g
 糖類 97.0 g 蛋白質 30.3 g

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

2020/5/11 [一]

2020/5/12 [二]

2020/5/13 [三]

2020/5/14 [四]

2020/5/15 [五]

旺芽米飯
 鐵板蔥燒肉
 玉米炒蛋
 麻婆豆腐
 深色蔬菜
 紫菜蛋花湯

白米飯
 古早味豬排
 蕃瓜魷魚
 咖哩燒雞
 深色蔬菜
 玉米濃湯

海苔香飯
 蜜汁雞腿
 香脆薯條
 招牌滷味
 淺色蔬菜
 白菜豆皮湯

地瓜飯
 日式蒲燒魚
 絲瓜豆皮
 紅燒豬腩
 深色蔬菜
 冬粉料湯

揚州焗烤飯
 卡啦雞翅
 竹筍炒肉絲
 鮮肉水餃
 淺色蔬菜
 豆豆嫩仙草

熱量 691.4 K 脂肪 25.0 g
 糖類 87.0 g 蛋白質 29.6 g

熱量 718.5 K 脂肪 24.5 g
 糖類 94.5 g 蛋白質 30.0 g

熱量 754.9 K 脂肪 26.5 g
 糖類 98.0 g 蛋白質 31.1 g

熱量 652.9 K 脂肪 22.5 g
 糖類 86.5 g 蛋白質 26.1 g

熱量 708.7 K 脂肪 25.5 g
 糖類 91.0 g 蛋白質 28.8 g

2020/5/18 [一]

2020/5/19 [二]

2020/5/20 [三]

2020/5/21 [四]

2020/5/22 [五]

旺芽米飯
 麻吉燒肉
 芋頭白菜
 洋芋培根
 深色蔬菜
 日式味噌湯

白米飯
 蘿蔔燒雞
 螞蟻上樹
 黃金柳葉魚
 深色蔬菜
 南瓜濃湯

白米飯
 鐵板豬柳
 小瓜干片
 酥烤蔥花條
 淺色蔬菜
 榨菜肉燥湯

地瓜飯
 燒烤腿排
 海苔茶碗蒸
 紅蔥肉燥
 深色蔬菜
 冬瓜雞丁湯

紅醬筆尖麵
 卡啦雞米花
 奶油燴菇
 草莓QQ饅頭
 淺色蔬菜
 鮮筍湯

熱量 690.3 K 脂肪 23.7 g
 糖類 91.5 g 蛋白質 29.6 g

熱量 726.7 K 脂肪 25.5 g
 糖類 95.0 g 蛋白質 29.3 g

熱量 731.5 K 脂肪 26.5 g
 糖類 96.0 g 蛋白質 28.8 g

熱量 678.3 K 脂肪 25.5 g
 糖類 82.5 g 蛋白質 29.7 g

熱量 624.6 K 脂肪 21.0 g
 糖類 82.5 g 蛋白質 26.4 g

2020/5/25 [一]

2020/5/26 [二]

2020/5/27 [三]

2020/5/28 [四]

2020/5/29 [五]

旺芽米飯
 洋蔥肉排
 焗烤蕃茄炒蛋
 焗烤奶油玉米
 深色蔬菜
 黃瓜湯

白米飯
 黃金魚片
 咖哩燒雞
 嘟嘟香腸
 深色蔬菜
 味噌海苔蛋花湯

海苔香飯
 照燒雞腿丁
 醬烤地瓜條
 豆腐肉燥
 淺色蔬菜
 金菇肉燥湯

地瓜飯
 香滷雞翅
 麥克雞塊
 冬瓜滷肉
 深色蔬菜
 大滷湯

鐵板烏龍麵
 卡啦翅腿
 奶油銀芽
 豬肉長餃子
 淺色蔬菜
 菜頭湯

熱量 692.8 K 脂肪 24.0 g
 糖類 90.5 g 蛋白質 28.7 g

熱量 682.5 K 脂肪 24.5 g
 糖類 88.5 g 蛋白質 27.0 g

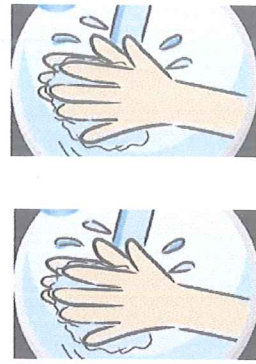
熱量 724.2 K 脂肪 25.0 g
 糖類 96.0 g 蛋白質 28.8 g

熱量 704.9 K 脂肪 26.5 g
 糖類 87.0 g 蛋白質 29.6 g

熱量 695.1 K 脂肪 23.5 g
 糖類 92.5 g 蛋白質 28.4 g

國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 專線：7363303 * (南興國小菜單)
 * 國華E-mail：kuohow.food@gmail.com
 * 飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦 109.5



5月1日(五)

蝦仁炒麵

黃金脆雞翅

小籠湯包

鮮味豆腐煲

深色蔬菜
美味海苔湯

熱量: 680.0k	脂肪: 22.5g
醣類: 93.0g	蛋白質: 26.1g

5月4日(一)

香Q米飯

味噌芝麻豬

豆腐絞肉

南洋椰香鴿蛋

淺色蔬菜
蘿蔔肉絲湯

熱量: 695.0k	脂肪: 22.0g
醣類: 96.0g	蛋白質: 27.1g

5月5日(二)

雜糧Q飯

筍干排骨

金元寶餃

清炒絲瓜

深色蔬菜
玉米濃湯

熱量: 705.4k	脂肪: 22.5g
醣類: 101.0g	蛋白質: 27.0g

5月6日(三)

香Q米飯

香酥魚排

輪燒醬肉

金穗燴刺瓜

深色蔬菜
紅豆甜湯

熱量: 739.0k	脂肪: 22.5g
醣類: 106.0g	蛋白質: 28.2g

5月7日(四)

地瓜糙米飯

三節鳳翅

五味小菜

白菜豬肉

深色蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量: 700.0k	脂肪: 22.0g
醣類: 97.0g	蛋白質: 28.5g

5月8日(五)

焗烤起司飯

佳味豬排

三角薯餅+糯米絞肉丸

干絲炒海絲

淺色蔬菜
枸杞四味湯

熱量: 718.0k	脂肪: 24.0g
醣類: 97.5g	蛋白質: 28.0g

5月11日(一)

香Q米飯

咕咕燉雞

醬汁海結蛋

蔥花捲

淺色蔬菜
日式味噌湯

熱量: 705.0k	脂肪: 22.0g
醣類: 99.0g	蛋白質: 27.7g

5月12日(二)

地瓜小米飯

回鍋肉絲

滿香香腸

什錦冬瓜盅

深色蔬菜
細粉鮮蔬湯

熱量: 699.0k	脂肪: 22.5g
醣類: 96.0g	蛋白質: 28.1g

5月13日(三)

香Q米飯

冬菜扣肉

叻仔魚滑蛋

蒜香豆腐

淺色蔬菜
香筍龍骨湯

熱量: 694.6k	脂肪: 23.0g
醣類: 93.0g	蛋白質: 28.3g

5月14日(四)

燕麥Q飯

鹽酥雞

紅燒豬腩

蝦仁綠芽

深色蔬菜
豆薯玉米湯

熱量: 706.2k	脂肪: 26.5g
醣類: 97.0g	蛋白質: 27.8g

5月15日(五)

古早味炸醬麵

酥脆雞腿排

煉乳草莓饅頭捲

夜市豬血糕+金結炒絲

深色蔬菜
冬瓜雞湯

熱量: 721.5k	脂肪: 23.5g
醣類: 99.0g	蛋白質: 28.5g

5月18日(一)

香Q米飯

芝麻雞腿

什錦菜脯蛋

越式河粉

深色蔬菜
三絲湯

熱量: 700.5k	脂肪: 22.5g
醣類: 97.0g	蛋白質: 29.5g

5月19日(二)

什錦穀Q飯

咖哩燒肉塊

刷醬干條

絲瓜麵線

淺色蔬菜
元氣補湯

熱量: 694.0k	脂肪: 21.5g
醣類: 97.0g	蛋白質: 28.1g

5月20日(三)

香Q米飯

蔥爆豬肉

黃金炒蛋

美味雞塊

淺色蔬菜
白玉腐湯

熱量: 688.5k	脂肪: 26.0g
醣類: 96.0g	蛋白質: 28.2g

5月21日(四)

地瓜蕎麥飯

蒲燒鯛魚

瓜仔肉醬+黃金南瓜

海鮮蒲瓜

深色蔬菜
海芽金結湯

熱量: 695.0k	脂肪: 23.0g
醣類: 95.0g	蛋白質: 27.0g

5月22日(五)

油蔥雞肉飯

家傳豬里肌

海苔薯條

白菜魷魚羹

深色蔬菜
紫色豆腐湯

熱量: 687.5k	脂肪: 23.5g
醣類: 92.0g	蛋白質: 27.8g

5月25日(一)

香Q米飯

土豆燒肉塊

起司肉腸

燴炒大瓜

深色蔬菜
綠豆甜湯

熱量: 727.5k	脂肪: 22.5g
醣類: 105.0g	蛋白質: 28.7g

5月26日(二)

燕麥Q飯

三杯雞

三色炒蛋

蔥蘿蔔糕+金菇玉米

深色蔬菜
豆腐龍骨湯

熱量: 711.5k	脂肪: 22.0g
醣類: 101.0g	蛋白質: 27.4g

5月27日(三)

香Q米飯

家鄉鳳翅

五味小炒

焗汁白醬菇香馬鈴薯

淺色蔬菜
冬粉鴨肉湯

熱量: 700.5k	脂肪: 22.5g
醣類: 96.0g	蛋白質: 28.5g

5月28日(四)

地瓜糙米飯

醬爆肉片

北海冰極魚柳條

脆綠彩絲

深色蔬菜
海帶苗蛋花湯

熱量: 700.5k	脂肪: 23.5g
醣類: 94.0g	蛋白質: 28.2g

5月29日(五)

夜市粿仔條

黃金炸豬排

芝麻包

冰糖滷味

淺色蔬菜
土瓶蒸湯

熱量: 716.5k	脂肪: 23.5g
醣類: 99.0g	蛋白質: 28.4g