



誠美便當工廠



2020/6/1 【一】	2020/6/2 【二】	2020/6/3 【三】	2020/6/4 【四】	2020/6/5 【五】
旺芽米飯 柴魚壽喜燒 茶碗蒸 蕃茄豆腐 <small>深色蔬菜</small> 冬瓜湯	白米飯 麵包蝦 竹筍肉絲 咖哩燒雞 <small>深色蔬菜</small> 黃金濃湯	海苔香飯 鹹水雞 港式長餃子 招牌滷味 <small>淺色蔬菜</small> 高麗菜肉片湯	地瓜飯 沙茶燒鴨 嫩炒絲瓜 麥克雞塊 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	義式蝴蝶麵 多汁雞腿排 奶焗燴菇 可愛馬拉糕 <small>淺色蔬菜</small> 清爽紅豆QQ
熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 698.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 88.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g

2020/6/8 【一】	2020/6/9 【二】	2020/6/10 【三】	2020/6/11 【四】	2020/6/12 【五】
旺芽米飯 鐵板豬柳 白菜金菇 家鄉蘿蔔糕 <small>深色蔬菜</small> 味噌豆腐湯	白米飯 檸檬雞翅 胡瓜木耳 鴿蛋肉燥 <small>深色蔬菜</small> 蘿蔔湯	白米飯 嫩烤腿排 香酥魚柳 家常豆腐 <small>淺色蔬菜</small> 榨菜肉絲湯	地瓜飯 韓式燒肉 紅蘿蔔炒蛋 海苔章魚燒 <small>深色蔬菜</small> 粉絲料湯	美味焗烤飯 酥脆雞米花 鮮肉湯包 洋芋四喜 <small>淺色蔬菜</small> 白菜肉絲羹湯
熱量 746.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 99.0 g 蛋白質 31.3 g	熱量 715.6 K 脂肪 24.0 g 糖類 95.5 g 蛋白質 29.4 g	熱量 689.3 K 脂肪 25.0 g 糖類 83.5 g 蛋白質 29.5 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 729.6 K 脂肪 26.0 g 糖類 94.0 g 蛋白質 29.9 g

2020/6/15 【一】	2020/6/16 【二】	2020/6/17 【三】	2020/6/18 【四】	2020/6/19 【五】
旺芽米飯 紅燒肉丁 芙蓉蒸蛋 船型餃子 <small>深色蔬菜</small> 黃瓜湯	白米飯 香酥豬柳條 鐵板銀芽 米血魚蛋燒 <small>深色蔬菜</small> 玉米濃湯	海苔香飯 嫩滷肉排 搖搖薯條 泡菜豆腐鍋 <small>淺色蔬菜</small> 鮮筍湯	地瓜飯 和風燒魚 螞蟻上樹 蠔油冬瓜燒菇 <small>深色蔬菜</small> 海芽豆腐湯	小吃肉燥麵 卡拉雞排 QQ滷蛋 酥烤蔥花捲 <small>淺色蔬菜</small> 消暑綠豆愛玉
熱量 696.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 88.0 g 蛋白質 29.0 g	熱量 715.6 K 脂肪 24.0 g 糖類 95.5 g 蛋白質 29.4 g	熱量 715.5 K 脂肪 25.5 g 糖類 92.0 g 蛋白質 29.0 g	熱量 691.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 752.5 K 脂肪 26.5 g 糖類 97.5 g 蛋白質 31.0 g

2020/6/22 【一】	2020/6/23 【二】	2020/6/24 【三】	2020/6/20 【六】
旺芽米飯 美式炸雞翅 蕃茄炒蛋 焗烤玉米 <small>深色蔬菜</small> 冬瓜湯	白米飯 日式蒲燒魚 天婦羅炸物 鮮筍羹 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	白米飯 蒙古烤肉 醬汁水餃 柴魚關東煮 <small>淺色蔬菜</small> 馬鈴薯濃湯	白米飯 糖醋咕咾肉 蒲瓜肉絲 咖哩燒雞 <small>淺色蔬菜</small> 蘿蔔玉米湯
熱量 725.7 K 脂肪 26.0 g 糖類 91.5 g 蛋白質 30.0 g	熱量 699.6 K 脂肪 24.0 g 糖類 92.0 g 蛋白質 28.9 g	熱量 777.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 106.0 g 蛋白質 32.2 g	熱量 704.4 K 脂肪 24.0 g 糖類 93.0 g 蛋白質 29.1 g

2020/6/29 【一】	2020/6/30 【二】	端午節快樂	
旺芽米飯 卡拉翅腿 饅烤地瓜 招牌滷味 <small>深色蔬菜</small> 酸菜筍片湯	白米飯 蜜燒肉片 白菜魷魚 玉米炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 金菇粉絲湯		
熱量 754.9 K 脂肪 26.5 g 糖類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 694.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 29.8 g		



冠成食品工廠

營養師林菁薇

廚師王敏婷

南興國小6月菜單

6月1日(一)		6月2日(二)		6月3日(三)		6月4日(四)		6月5日(五)	
白米飯		紫米飯		白米飯		地瓜飯		茄汁肉醬義大利麵	
燒烤雞腿		日式和風燉肉		卡啦雞腿排(炸)		芝麻豬排		多汁嫩香雞排	
泰式酸甜蛋		玉米雙色		五香碎肉		蝦仁高麗炒雞(海)		炸蔬菜天婦羅(炸)	
日式關東煮(加)		海帶豆腐(豆)		黃瓜貢丸片(加)		竹筍菇菇		烤饅頭(冷)	
深色蔬菜		淺色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜	
鮮筍湯		榨菜肉絲湯(醃)		紫菜蛋花湯		味噌豆腐湯(豆)		白玉湯	
熱量: 745.2	脂肪: 26	熱量: 751.8	脂肪: 26	熱量: 725	脂肪: 25	熱量: 749	脂肪: 25	熱量: 734.8	脂肪: 24
醃類: 95.5	蛋白質: 32.3	醃類: 106	蛋白質: 32.3	醃類: 95.5	蛋白質: 29.5	醃類: 99.5	蛋白質: 31.2	醃類: 101.5	蛋白質: 28.2
6月8日(一)		6月9日(二)		6月10日(三)		6月11日(四)		6月12日(五)	
白米飯		燕麥飯		白米飯		地瓜飯		油蔥酥拌飯	
鐵路大排		菲力雞排		香酥雞腿(炸)		岩燒豬肉		塔香雞丁	
黃金咖哩		紅燒獅子頭		麻婆豆腐(豆)		蜜汁翅小腿		香酥鮮魚(海炸)	
三杯鮑菇鵝蛋		五彩玉米筍		刺瓜混炒		番茄金雕捲(加)		芹香甜不辣(加)	
深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜		淺色蔬菜		淺色蔬菜	
退火冬瓜湯		綠豆地瓜湯		白菜蛋花湯		芹香菜頭湯		味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 731.6	脂肪: 26	熱量: 710	脂肪: 26	熱量: 738	脂肪: 24.5	熱量: 744.2	脂肪: 26	熱量: 762.4	脂肪: 26
醃類: 92.5	蛋白質: 31.9	醃類: 99	蛋白質: 31.9	醃類: 100	蛋白質: 29.4	醃類: 98.5	蛋白質: 31.2	醃類: 100.5	蛋白質: 31.6
6月15日(一)		6月16日(二)		6月17日(三)		6月18日(四)		6月19日(五)	
白米飯		五穀飯		白米飯		地瓜飯		沙茶麵	
沙茶肉片		冬瓜燒鴨		香酥咕咾肉(炸)		彩椒雞丁		和風棒棒腿	
細嫩豆腐(豆)		蒲燒鯛魚(海加)		烤楔型馬鈴薯		芙蓉蒸蛋		雙色巧克力饅頭(冷)	
番茄炒蛋		招牌滷味(豆冷)		高麗菜鹹豬肉(加)		黃瓜拌菇		四季豆炸杏鮑菇(炸)	
淺色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜	
鮮筍湯		海芽湯		白玉蘿蔔湯		港式酸辣湯(醃豆)		玉米蛋花湯	
熱量: 745.2	脂肪: 23	熱量: 738.4	脂肪: 32.1	熱量: 694	脂肪: 25	熱量: 735	脂肪: 22.5	熱量: 727	脂肪: 25
醃類: 95.5	蛋白質: 33	醃類: 94	蛋白質: 32.1	醃類: 92.5	蛋白質: 29.4	醃類: 103	蛋白質: 26.8	醃類: 98.5	蛋白質: 27
6月22日(一)		6月23日(二)		6月24日(三)		6月25日(四)		6月20日(六)	
白米飯		糙米飯		白米飯		端午節 DRAGON BOAT FESTIVAL		白米飯	
板烤雞排		元氣大豬排		脆皮嫩雞腿(炸)				照燒雞翅	
筍干扣肉(醃)		香滷豆腐(豆)		紅燒豬肉				瓜仔肉(醃)	
彩繪魷魚(海)		海苔大阪燒		什錦關東煮(加)				高麗河粉	
深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜				淺色蔬菜	
菜頭湯		四喜甜湯		日式海芽湯				刺瓜湯	
熱量: 95.5	蛋白質: 33	熱量: 100	蛋白質: 33	熱量: 96.5	蛋白質: 29.7			熱量: 92	蛋白質: 30.5
6月29日(一)		6月30日(二)		 <p>歡迎帥哥美女們訂購</p> <h1>冠成</h1>  <p>Hello</p>					
白米飯		紫米飯							
香草豬里肌		巴比Q烤雞排							
白醬洋芋玉米		紅蔥肉醬							
四季米血(冷)		客家小炒(海豆)							
淺色蔬菜		深色蔬菜							
榨菜肉絲湯(醃)		大黃瓜湯							
熱量: 23	蛋白質: 731.7	熱量: 26.5	蛋白質: 752.5						