

# 誠美便當工廠



2020/7/1 【三】 *				2020/7/2 【四】 *				2020/7/3 【五】 *			
白米飯 鐵板豬柳 鮮肉長餃子X1<冷> 魚蛋關東煮<加><豆> 深色蔬菜 玉米海芽湯				地瓜飯 蒲燒魚<加><海> 蕃茄炒蛋 螞蟻上樹 深色蔬菜 味噌豆腐湯<豆>				府城肉燥麵 黃金炸翅<炸> 醬燒肉包<冷> 蒲瓜木耳 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓甜湯			
熱量	743.8 K	脂肪	25.0 g	熱量	689.4 K	脂肪	25.0 g	熱量	730.5 K	脂肪	26.5 g
醣類	98.5 g	蛋白質	31.2 g	醣類	86.5 g	蛋白質	29.6 g	醣類	92.5 g	蛋白質	30.5 g
2020/7/6 【一】 *		2020/7/7 【二】 *		2020/7/8 【三】 *		2020/7/9 【四】 *		2020/7/10 【五】 *			
胚芽米飯 日式壽喜燒 豬肉餃子X2<冷> 高麗菜干片<豆> 深色蔬菜 南瓜濃湯<筍>		白米飯 嫩滷肉排 麥克雞塊<炸><加> 咖哩燒雞 深色蔬菜 冬瓜湯		白米飯 香酥魚排<炸><海> 黃瓜肉片 油豆腐滷味<豆><加> 淺色蔬菜 銀芽米粉湯		地瓜飯 招牌燒鴨 日式茶碗蒸 白菜河粉煲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		茄汁肉醬麵 蜜汁雞翅 酥烤蔥花條<冷> 奶油炒菇 淺色蔬菜 紅豆QQ甜湯			
熱量	732.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	700.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	723.3 K	脂肪	26.5 g
醣類	96.0 g	蛋白質	30.9 g	醣類	89.0 g	蛋白質	29.9 g	醣類	91.0 g	蛋白質	30.2 g
醣類	86.5 g	蛋白質	28.2 g	醣類	86.5 g	蛋白質	28.2 g	醣類	99.0 g	蛋白質	31.3 g
2020/7/13 【一】 *		2020/7/14 【二】									
胚芽米飯 紅燒肉丁<醃> 柳葉魚<炸><加><海> 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 玉米濃湯<筍>		白米飯 燒烤腿排 港點湯包<冷> 鴿蛋肉燥 淺色蔬菜 海芽豆腐湯<豆>									
熱量	701.1 K	脂肪	25.5 g	熱量	691.4 K	脂肪	25.0 g				
醣類	87.5 g	蛋白質	30.4 g	醣類	87.0 g	蛋白質	29.6 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  
 109.7

曾富美  
 營養師

7月1日星期三	7月2日星期四	7月3日星期五
香Q米飯 香汁雞翅 鴿蛋燒肉 炒蒲瓜 淺色蔬菜 冬瓜圓圓	蕎麥麥片飯 回鍋肉片 什錦冬瓜盅 黃金脆魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	西式炒飯 岩味豬排 黃金薯+翡翠雞肉丸 爆炒海帶根 深色蔬菜 豆薯玉米湯
熱量：692.0K 脂肪：22.0g 糖類：95.0g 蛋白質：28.5g	熱量：709.0K 脂肪：23.5g 糖類：97.0g 蛋白質：27.4g	熱量：709.0K 脂肪：23.5g 糖類：97.0g 蛋白質：27.4g

7月6日星期一	7月7日星期二	7月8日星期三	7月9日星期四	7月10日星期五
---------	---------	---------	---------	----------

香Q米飯 香汁雞排 打拋豬肉 南洋椰香鴿蛋 淺色蔬菜 時蔬什錦湯	什穀Q飯 京醬肉絲 一品雞塊 黃瓜魷魚 深色蔬菜 三絲湯	香Q米飯 家傳豬肉排 阿伯滷蛋 淺色蔬菜 枸杞龍骨湯	番薯小米飯 筍干燒雞 金絲小魚蛋 五彩蝦仁+醬汁炒手 深色蔬菜 銀蘿豆腐湯	傳統炒麵 和風棒腿 奶鮮包 芋香白菜 深色蔬菜 莖菜蛋花湯
熱量：711.8K 脂肪：23.0g 糖類：97.0g 蛋白質：29.2g	熱量：695.0K 脂肪：22.5g 糖類：95.0g 蛋白質：28.2g	熱量：717.0K 脂肪：23.0g 糖類：97.0g 蛋白質：30.5g	熱量：710.5K 脂肪：22.5g 糖類：98.0g 蛋白質：29.0g	熱量：694.4K 脂肪：22.0g 糖類：97.0g 蛋白質：27.1g

7月13日星期一	7月14日星期二
----------	----------

香Q米飯 香魚排 脆綠彩絲 紅燒豬腩 深色蔬菜 玉米濃湯	雜糧Q飯 土豆燒雞 一品香腸 彩椒芽菜 深色蔬菜 海帶豆腐湯
熱量：711.0K 脂肪：23.5g 糖類：97.0g 蛋白質：27.9g	熱量：680.5K 脂肪：22.5g 糖類：92.0g 蛋白質：27.5g

