



冠成食品工廠



南興國小8-9月菜單

廚師王紘鈺

營養師顏心瑜

8月31日(一)	9月1日(二)	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)
白米飯	紫米飯	白米飯	地瓜飯	客家炒板條
岩燒里肌	燒烤雞排	鹽酥雞(炸)	紅燒雞腿	芝麻雞翅
魷魚什錦(海)	韓式泡菜年糕(冷)	洋蔥黃金蛋丸(加)	什錦滙蛋	椒鹽杏鮑菇
五香滷蛋	蔥爆豬肉	麻婆豆腐(豆)	日式燉肉	手撕包
淺色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜
相思紅豆湯	酸辣湯(豆)	柴魚海芽湯	味噌豆腐湯(豆)	白玉蘿蔔湯
熱量: 61.2 脂肪: 28 醃糖: 105 蛋白質: 35	熱量: 800.9 脂肪: 23 醃糖: 108 蛋白質: 32.6	熱量: 795 脂肪: 27 醃糖: 104.5 蛋白質: 33.5	熱量: 770.6 脂肪: 27 醃糖: 98.5 蛋白質: 33.4	熱量: 793.5 脂肪: 27.5 醃糖: 102.5 蛋白質: 34
9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	<p>歡迎帥哥美女們訂購 冠成食品^ㄉ感謝您</p>	
白米飯	五穀飯	白米飯		
紐澳良雞排	蒜泥白肉	日式炸豬排(炸)		
蔥香碎肉	小瓜豆腐(豆)	花椰菜米血(冷)		
白菜滷	檸檬翅小腿	烏蛋三鮮		
淺色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜		
黃瓜香菇湯	鮮蔬湯	蛋花湯		
熱量: 790.8 脂肪: 26 醃糖: 105.5 蛋白質: 33.7	熱量: 791 脂肪: 23 醃糖: 109 蛋白質: 34	熱量: 806.1 脂肪: 26.5 醃糖: 108.5 蛋白質: 33.4		

國華食品工廠

營養師
曾富美

曾富美



* 菜單設計者：曾富美 營養師
* 服務專線：7363303
* 國華E-mail：kuohow.food@gamil.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109.8-9

9月10日(四)

9月11日(五)

南瓜小米飯

什錦炒麵

香汁鯛魚

飄香腿排

焗汁馬鈴薯

海苔香薯

打拋豬肉

黃瓜肉羹

深色蔬菜

深色蔬菜

金菇肉絲湯

豆薯玉米湯

熱量:	702.0大卡	脂肪:	23.0g	熱量:	700.6大卡	脂肪:	23.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	28.5g	醣類:	96.0g	蛋白質:	27.4g

9月14日(一)

9月15日(二)

9月16日(三)

9月17日(四)

9月18日(五)

香Q米飯

胚芽麥片飯

香Q米飯

地瓜蕎麥飯

古早味炒飯

肉丁花生

可口棒腿

家鄉雞排

咖哩排骨

香味豬排

脆綠彩絲+美味雞塊

螺旋醬肉

扁蒲菇菇

茶葉蛋

鮮味餃子

茄香炒蛋

綠芽鮮魷

小捲小炒

滷味豆干

什錦冬瓜盅

深色蔬菜

深色蔬菜

淺色蔬菜

淺色蔬菜

深色蔬菜

蘿蔔毛豆湯

海帶豆腐湯

紫菜蛋花湯

冬瓜雞湯

味噌湯

熱量:	710.5大卡	脂肪:	23.0g	熱量:	706.3大卡	脂肪:	21.2g	熱量:	707.2大卡	脂肪:	22.1g	熱量:	711.5大卡	脂肪:	23.5g	熱量:	699.0大卡	脂肪:	22.5g
醣類:	99.3g	蛋白質:	27.8g	醣類:	101.7g	蛋白質:	28.6g	醣類:	101.6g	蛋白質:	28.0g	醣類:	96.0g	蛋白質:	29.0g	醣類:	97.0g	蛋白質:	27.2g

9月21日(一)

香Q米飯

家鄉雞翅

香菇烏蛋燴燒

油蔥彩頭糕

淺色蔬菜

紅豆甜湯

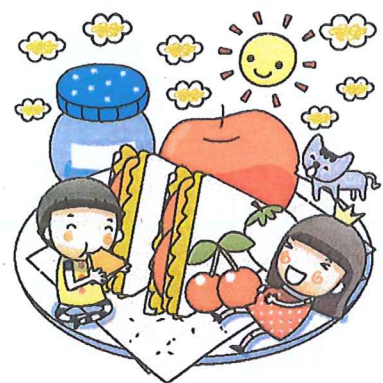


熱量:	742.5大卡	脂肪:	22.5g
醣類:	108.0g	蛋白質:	27.0g

誠美便當工廠

		2020/9/22 【二】				2020/9/23 【三】 *				2020/9/24 【四】				2020/9/25 【五】					
		地瓜飯 日式蒸魚【海】 鮮肉長餃子【冷】 滷味豆干【豆】 深色蔬菜 味噌蔬菜湯				芝麻海苔香飯 糖醋肉丁 香炒蒲瓜 玉米雙色【豆】 淺色蔬菜 魚干海芽湯				白米飯 宮保雞丁 鮮嫩滑蛋 烤雞塊【加】 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯				阿嬤乾拌麵 卡拉雞排【炸】 梅粉薯條【加】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 金菇豆腐湯【豆】					
		熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	742.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	744.7 K	脂肪	25.5 g	熱量	726.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	740.2 K
醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	98.0 g	蛋白質	31.4 g	醣類	97.5 g	蛋白質	31.3 g	醣類	94.5 g	蛋白質	30.9 g	醣類	97.5 g	蛋白質	31.3 g



		2020/9/28 【一】				2020/9/29 【二】				2020/9/30 【三】 *				2020/9/26 【六】			
		糙米飯 香酥魚柳【炸】【加】【海】 香炒黃瓜 花生銀蘿 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】				芋頭飯 雞米花【炸】 白菜豆腐【豆】 冬瓜燒肉 深色蔬菜 高麗菜肉絲湯				白米飯 蔥香豬柳 碳烤香腸【加】 港式湯包【冷】 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯				白米飯 咕咾肉【炸】 白菜滷 咖哩燒雞 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			
		熱量	742.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	742.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	732.9 K	脂肪	24.5 g	熱量	725.7 K	脂肪	26.5 g
醣類	98.0 g	蛋白質	31.4 g	醣類	98.0 g	蛋白質	31.4 g	醣類	97.5 g	蛋白質	30.6 g	醣類	91.5 g	蛋白質	30.3 g		

