

1月4日(一)	1月5日(二)	1月6日(三)	1月7日(四)	招牌雞肉飯
香Q米飯 筍乾滷肉 咖哩鴿蛋 小瓜細腐 淺色蔬菜 玉米濃湯	燕麥Q飯 嫩煎雞排 螺旋絞肉 茶葉蛋 深色蔬菜 竹筍金菇湯	香Q米飯 麻香米血雞 豬肉粉絲鍋 古早味肉燥 深色蔬菜 海芽金菇湯	地瓜小米飯 蒜汁肉片 干絲三炒 黃金脆魚 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	蜜汁雞腿 一品雞塊 鮮水餃+金穗燴刺瓜 淺色蔬菜 味噌豆腐湯
熱量: 704.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 25.5g	熱量: 717.0K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 23.1g	熱量: 704.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 23.5g	熱量: 705.0K 脂肪: 24.0g 醣類: 93.0g 蛋白質: 29.3g	熱量: 705.5K 脂肪: 23.0g 醣類: 95.0g 蛋白質: 29.6g

1月11日(一)	1月12日(二)	1月13日(三)	1月14日(四)	傳統炒麵
香Q米飯 卡啦雞腿堡 海苔大阪燒 鴿蛋絞肉 淺色蔬菜 時蔬什錦湯	什穀Q飯 三杯雞 鮪魚玉米 滷味拼盤 深色蔬菜 燒仙草	香Q米飯 鐵路豬排 越式河粉 五香滷蛋 深色蔬菜 結頭菜排骨湯	地瓜小米飯 紅燒滷肉 護眼小魚蛋 茄汁金鯛捲 有機深色蔬菜 銀蘿豆腐湯	燒烤雞翅 雞汁湯包 鮮蔬薯條+爆炒海帶根 淺色蔬菜 枸杞雞湯
熱量: 711.8K 脂肪: 23.0g 醣類: 97.0g 蛋白質: 29.3g	熱量: 719.0K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 709.5K 脂肪: 23.0g 醣類: 95.0g 蛋白質: 30.6g	熱量: 693.0K 脂肪: 22.0g 醣類: 95.0g 蛋白質: 36.3g	熱量: 709.6K 脂肪: 22.0g 醣類: 100.0g 蛋白質: 36.4g

1月18日(一)	1月19日(二)	1月20日(三)	本公司使用台灣豬肉	
香Q米飯 香酥魚排 銀蘿豬腩 北方豆腐煲 深色蔬菜 玉米濃湯	雜糧Q飯 味噌芝麻豬 咖哩肉丁 小瓜甜不辣 深色蔬菜 海帶豆腐湯	香Q米飯 家鄉鳳翅 瓜仔肉醬 青花鴿蛋 深色蔬菜 竹筍排骨湯		
熱量: 699.0K 脂肪: 22.5g 醣類: 97.0g 蛋白質: 27.2g	熱量: 703.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 98.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 695.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 95.0g 蛋白質: 27.1g		




國華食品工廠			2月18日(四)	2月20日(六)
* 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 110.1-2			地瓜糙米飯 紅燒扣肉 海鮮冬瓜 醬汁饅飽 深色蔬菜 味噌豆腐湯	茄汁肉醬拌麵 日式腿排 黑糖饅頭捲 海苔地瓜條+綠炒三味 有機深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯
			熱量: 706.5K 脂肪: 27.2g 醣類: 100.0g 蛋白質: 27.2g	熱量: 716.5K 脂肪: 25.0g 醣類: 100.0g 蛋白質: 26.0g

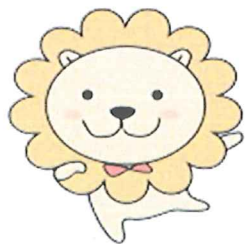
2月22日(一)	2月23日(二)	2月24日(三)	2月25日(四)	焗烤起司飯
香Q米飯 香汁雞翅 時炒鮮菇蛋 豆腐絞肉 淺色蔬菜 紅豆湯	燕麥Q飯 紅燒燉肉 豆芽三柳 卡啦炸魚+咖哩絞肉 深色蔬菜 酸辣湯	香Q米飯 家傳豬排 什錦白菜滷 米西丸子 深色蔬菜 元氣補湯	地瓜小米飯 薑母鴨 鐵板豆腐 花菜炒蝦仁 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香汁翅腿 契薯條杏鮑菇雙拼 醬汁滷蛋 淺色蔬菜 結頭菜龍骨湯
熱量: 733.7K 脂肪: 23.0g 醣類: 96.0g 蛋白質: 29.9g	熱量: 699.0K 脂肪: 22.0g 醣類: 95.5g 蛋白質: 27.7g	熱量: 699.0K 脂肪: 22.0g 醣類: 95.5g 蛋白質: 27.7g	熱量: 699.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 96.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 713.5K 脂肪: 24.0g 醣類: 97.5g 蛋白質: 30.0g



# 誠美便當工廠



2021/1/4 【一】				2021/1/5 【二】 *				2021/1/6 【三】 *				2021/1/7 【四】 *				2021/1/8 【五】 *			
<b>旺芽米飯</b> <b>北海魚排</b> <b>銀芽肉絲</b> <b>冰糖滷味</b> <small>深色蔬菜</small> <b>薑絲海苔湯</b>				 <b>白米飯</b> <b>紅燒豬腩</b> <b>芙蓉茶碗蒸</b> <b>麥克雞塊</b> <small>深色蔬菜</small> <b>黃瓜湯</b>				 <b>白米飯</b> <b>鹹水雞</b> <b>白菜滷</b> <b>微笑長餃子</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>蘿蔔豆腐湯</b>				<b>地瓜飯</b> <b>日式壽喜燒</b> <b>螞蟻上樹</b> <b>港式燒賣</b> <small>深色蔬菜</small> <b>洋芋濃湯</b>				<b>傳統肉燥麵</b> <b>卡拉炸翅</b> <b>菇拌花椰</b> <b>金餡奶黃包</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>紫芋紅豆湯</b>			
熱量	699.0 K	脂肪	25.0 g	熱量	671.0 K	脂肪	25.0 g	熱量	703.4 K	脂肪	25.0 g	熱量	687.0 K	脂肪	25.0 g	熱量	759.6 K	脂肪	24.0 g
醣類	90.5 g	蛋白質	28.0 g	醣類	82.5 g	蛋白質	29.0 g	醣類	89.5 g	蛋白質	30.1 g	醣類	86.0 g	蛋白質	29.5 g	醣類	107.0 g	蛋白質	28.9 g
2021/1/11 【一】 *				2021/1/12 【二】 *				2021/1/13 【三】 *				2021/1/14 【四】 *				2021/1/15 【五】 *			
<b>旺芽米飯</b> <b>鐵板豬柳</b> <b>蕃茄炒蛋</b> <b>福氣金元寶</b> <small>深色蔬菜</small> <b>味噌豆腐湯</b>				 <b>白米飯</b> <b>蒲燒魚</b> <b>蒲瓜木耳</b> <b>咖哩燒雞</b> <small>深色蔬菜</small> <b>玉米濃湯</b>				 <b>白米飯</b> <b>蜜汁雞丁</b> <b>家常豆腐</b> <b>苜菜肉絲</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>結頭菜湯</b>				 <b>地瓜飯</b> <b>冬瓜燒鴨</b> <b>海苔薯條</b> <b>高麗菜豆皮</b> <small>深色蔬菜</small> <b>紫菜蛋花湯</b>				<b>招牌炒飯</b> <b>照燒豬排</b> <b>日式關東煮</b> <b>蔥花吉拿棒</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>蜜豆珍珠湯</b>			
熱量	700.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	727.2 K	脂肪	24.0 g	熱量	689.3 K	脂肪	25.0 g	熱量	706.7 K	脂肪	25.5 g	熱量	792.8 K	脂肪	24.0 g
醣類	89.0 g	蛋白質	29.9 g	醣類	98.0 g	蛋白質	29.8 g	醣類	88.0 g	蛋白質	30.2 g	醣類	90.5 g	蛋白質	28.8 g	醣類	113.0 g	蛋白質	31.2 g
2021/1/18 【一】 *				2021/1/19 【二】 *				2021/1/20 【三】 *				 <p>字體長度不得小於2公分</p> <p>衛生福利部 食品藥物管理署 彰化縣衛生局 啟</p> <p><b>本店豬原料</b></p> <p><b>原產地 臺灣</b></p>							
 <b>旺芽米飯</b> <b>糖醋排骨</b> <b>三色蒸蛋</b> <b>卡拉魚米花</b> <small>深色蔬菜</small> <b>黃金濃湯</b>				<b>白米飯</b> <b>黃金雞翅</b> <b>港式滷包</b> <b>鴿蛋肉燥</b> <small>深色蔬菜</small> <b>海苔豆腐湯</b>				 <b>白米飯</b> <b>醬爆肉片</b> <b>海味花枝丸</b> <b>奶油玉米</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>冬瓜湯</b>											
熱量	126.0 K	脂肪	14.0 g	熱量	703.7 K	脂肪	26.5 g	熱量	711.8 K	脂肪	25.0 g								
醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	85.5 g	蛋白質	30.8 g	醣類	91.5 g	蛋白質	30.2 g								



# 誠美便當工廠



字體寬寬不得小於2公分

衛生福利部  
食品藥物管理署  
彰化縣衛生局 印製

本店**豬**原料

原產地 **臺灣**

2021/2/18 【四】 *				2021/2/19 【五】 *				2021/2/20 【六】 *											
白米飯 京都蒲燒魚【海】【加】 洋蔥炒蛋 咖哩燒雞 深色蔬菜 玉米濃湯【筍】				台式乾拌麵 嫩滷肉排 芋頭白菜 煉乳炸饅頭【冷】【炸】 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				白米飯 日式燒肉 三角薯餅【炸】【加】 火鍋煲【豆】 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯											
熱量	743.9 K	脂肪	25.5 g	熱量	716.6 K	脂肪	23.0 g	熱量	707.3 K	脂肪	22.5 g								
醣類	97.0 g	蛋白質	31.6 g	醣類	99.5 g	蛋白質	27.9 g	醣類	98.5 g	蛋白質	27.7 g								
2021/2/22 【一】 *			2021/2/23 【二】 *			2021/2/24 【三】 *			2021/2/25 【四】 *			2021/2/26 【五】 *							
胚芽米飯 洋蔥豬柳 黃瓜玉筍 豬肉餃子【冷】 深色蔬菜 味噌豆腐湯【豆】			白米飯 燒烤腿排【加】 柴魚關東燒 下飯肉燥 深色蔬菜 筍仔湯			白米飯 香酥嫩魚【炸】【海】 小瓜豆干【豆】 白醬洋芋 淺色蔬菜 香菇雞湯			地瓜飯 鳳梨燒鴨 滑嫩蒸蛋 螞蟻上樹 深色蔬菜 海芽肉絲湯			高麗菜炒飯 脆皮雞翅【炸】 花椰肉絲 雞蛋饅頭【冷】 淺色蔬菜 三絲湯							
熱量	693.2 K	脂肪	24.0 g	熱量	689.4 K	脂肪	25.0 g	熱量	717.3 K	脂肪	24.5 g	熱量	112.5 K	脂肪	12.5 g	熱量	703.7 K	脂肪	24.5 g
醣類	90.5 g	蛋白質	28.8 g	醣類	86.5 g	蛋白質	29.6 g	醣類	96.0 g	蛋白質	28.2 g	醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	93.0 g	蛋白質	27.8 g



## 恭賀新禧



營養師 李美秀

李美秀