

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

日期	菜名	熱量	脂肪	蛋白質	糖質
3月22日(一)	白米飯	26.5	1.08	1.5	34.8
	糖汁嫩雞排	811.7	108.5	10.5	34.8
3月23日(二)	紫米飯	806.9	107.5	10.5	32.5
	中式嫩肉	23	33.9		
3月24日(三)	白米飯	807.5	107.5	10.5	32.5
	黃金蝦排	27.5	32.5		
3月25日(四)	地瓜飯	735	103	10.5	34.6
	洋蔥豬柳	864.4	173.5	17.5	34.1
3月26日(五)	夏威夷炒飯	799	107.5	10.5	34.6
	小鮮肉包	26.5	1.08	1.5	34.6
3月27日(六)	嫩茄肉醬麵	807.5	107.5	10.5	34.6
	嫩汁里肌排	27			
3月28日(一)	白米飯	795	107.5	10.5	34.6
	沙茶胡椒肉片	25	32.5		
3月29日(二)	胚芽米飯	785	107.5	10.5	32.5
	三杯茶鴨	23	33.9		
3月30日(三)	白米飯	822.1	107.5	10.5	33.9
	豆乳雞翅	26.5	1.08	1.5	34.6
3月31日(四)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	沙茶鮮焗	23	33.9		
3月1日(五)	白米飯	793.4	107.5	10.5	34.6
	沙茶風味炒麵	25	34.6		
3月2日(六)	白米飯	799.6	107.5	10.5	33.9
	鮮筍嫩肉	23	33.9		
3月3日(日)	白米飯	799.6	107.5	10.5	33.9
	鐵板豬柳	26	33.9		
3月4日(一)	地瓜飯	853.4	122.5	12.5	34.6
	蔥爆滑肉	25	34.6		
3月5日(二)	白米飯	799.6	107.5	10.5	33.9
	雞皮雞柳	23	33.9		
3月6日(三)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	五穀飯	25	32.5		
3月7日(四)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	炫烤雞腿排	23	34.6		
3月8日(五)	白米飯	795	107.5	10.5	34.6
	沙茶胡椒肉片	25	32.5		
3月9日(六)	糙米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	京醬燒肉	23	34.6		
3月10日(日)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	台式炸醬麵	29	34.6		
3月11日(一)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月12日(二)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	鹹豬肉炒飯	26.5	34.6		
3月13日(三)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月14日(四)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月15日(五)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	沙茶胡椒肉片	25	32.5		
3月16日(六)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	五穀飯	25	32.5		
3月17日(日)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	白米飯	27.5	32.5		
3月18日(一)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	冰糖燒鴨	26.5	34.6		
3月19日(二)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	番茄肉醬麵	27.5	34.6		
3月20日(三)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月21日(四)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月22日(五)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月23日(六)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月24日(日)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月25日(一)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月26日(二)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月27日(三)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月28日(四)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月29日(五)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月30日(六)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		
3月31日(日)	白米飯	806.9	107.5	10.5	34.6
	香滷米血	23	34.6		

歡迎 同學踴躍訂購

冠成

每花拜託



誠美便當工廠



本店豬原料
原產地 **臺灣**

2021/3/2 【二】	2021/3/3 【三】	2021/3/4 【四】	2021/3/5 【五】
旺芽米飯 黃金旗魚排 飄香肉燥 越南河粉 深色蔬菜 味噌豆腐湯	 白米飯 南瓜燒肉 百頁燒菇 麥克雞塊 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯	地瓜飯 嫩滷肉排 蒲瓜肉絲 咖哩燒雞 深色蔬菜 玉米濃湯	義大利肉醬麵 燒烤雞翅 和風照燒蛋 奶香銀絲卷 淺色蔬菜 結頭菜湯
熱量 776.4 K 脂肪 26.0 g 醣類 103.0 g 蛋白質 32.6 g	熱量 841.5 K 脂肪 27.5 g 醣類 115.0 g 蛋白質 33.5 g	熱量 841.9 K 脂肪 27.5 g 醣類 115.0 g 蛋白質 33.6 g	熱量 755.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g

本店豬原料
原產地 **臺灣**

2021/3/8 【一】	2021/3/9 【二】	2021/3/10 【三】	2021/3/11 【四】	2021/3/12 【五】
旺芽米飯 洋蔥豬柳 烤薯餅 高麗菜燴菇 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯	白米飯 泡菜燒肉 白菜滷 茶碗蒸 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	 白米飯 黃金魚片 銀芽肉絲 豆腐肉燥 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 糖醋咕咾肉 香炒海帶絲 豬肉鍋貼 深色蔬菜 港式酸辣湯	高麗菜拌飯 卡啦雞翅 鮮筍肉絲 酥烤蔥花條 淺色蔬菜 紅豆湯
熱量 770.0 K 脂肪 26.0 g 醣類 101.5 g 蛋白質 32.5 g	熱量 787.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 107.0 g 蛋白質 32.5 g	熱量 810.0 K 脂肪 30.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 35.0 g	熱量 796.8 K 脂肪 28.0 g 醣類 101.0 g 蛋白質 35.2 g	熱量 755.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g

本店豬原料
原產地 **臺灣**

2021/3/15 【一】	2021/3/16 【二】	2021/3/17 【三】	2021/3/18 【四】	2021/3/19 【五】
旺芽米飯 日式壽喜燒 洋蔥炒蛋 黃瓜木耳 深色蔬菜 黃金濃湯	 白米飯 蜜汁燒魚 麥香雞堡肉 咖哩燒肉 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯	 白米飯 筍干燒肉 奶油玉米 鹽酥雞炸物 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯	地瓜飯 麻油燒鴨 鮮肉湯包 滷味豆干 深色蔬菜 鮮蔬肉片湯	飄香肉燥麵 黃金蝦排 花椰拌菇 格子鬆餅 淺色蔬菜 海芽豆腐湯
熱量 117.0 K 脂肪 13.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 32.5 g	熱量 796.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 109.0 g 蛋白質 32.7 g	熱量 811.5 K 脂肪 27.5 g 醣類 115.0 g 蛋白質 33.5 g	熱量 803.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 110.5 g 蛋白質 33.1 g	熱量 810.0 K 脂肪 30.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 35.0 g

本店豬原料
原產地 **臺灣**

2021/3/22 【一】	2021/3/23 【二】	2021/3/24 【三】	2021/3/25 【四】	2021/3/26 【五】
旺芽米飯 紅燒豬脯 嫩滷豆腐 螞蟻上樹 深色蔬菜 海芽肉絲湯	 白米飯 鹽酥雞丁 芙蓉茶碗蒸 白菜羹 深色蔬菜 玉米濃湯	 白米飯 回鍋肉片 麥克雞塊 莧菜肉絲 淺色蔬菜 冬瓜菇湯	地瓜飯 蒲燒魚 貢丸肉燥 鵝蛋關東煮 深色蔬菜 冬粉料湯	玉米蛋炒飯 鐵板醬豬排 涼拌海帶 鮮肉湯包 淺色蔬菜 黃瓜肉絲湯
熱量 769.1 K 脂肪 25.5 g 醣類 103.0 g 蛋白質 31.9 g	熱量 755.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g	熱量 773.5 K 脂肪 27.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g	熱量 835.1 K 脂肪 27.5 g 醣類 113.5 g 蛋白質 31.5 g	熱量 773.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 104.0 g 蛋白質 32.1 g

本店豬原料
原產地 **臺灣**

2021/3/29 【一】	2021/3/30 【二】	2021/3/31 【三】	 營養師 李美芳	
旺芽米飯 泡菜燒肉 蕃茄炒蛋 酥烤蔥花條 深色蔬菜 日式豆腐湯	 白米飯 黑胡椒豬柳 玉米四喜 黃金魚柳 深色蔬菜 港式酸辣湯	 白米飯 咖哩燒肉 香脆薯條 茶香滷蛋 淺色蔬菜 白菜肉片湯		
熱量 770.1 K 脂肪 26.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 32.9 g	熱量 804.1 K 脂肪 26.5 g 醣類 107.5 g 蛋白質 33.9 g	熱量 836.7 K 脂肪 29.5 g 醣類 107.5 g 蛋白質 35.3 g		