

2021/5/3 【一】	2021/5/4 【二】	2021/5/5 【三】	2021/5/6 【四】	2021/5/7 【五】
胚芽米飯 蜜汁燒魚 蒲瓜燴菇 咖哩燒肉 <small>深色蔬菜</small> 味噌豆腐湯	白米飯 鐵板豬柳 麥克雞塊 紅蘿蔔炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 蘿蔔湯	白米飯 嫩滷豬排 筍仔肉絲 紅燒豆腐 <small>淺色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	地瓜飯 米血燒鴨 茶碗蒸 港式菜頭粿 <small>有機蔬菜</small> 玉米濃湯	肉燥麵 無骨雞排 花椰雙色 草莓雙色饅頭 <small>淺色蔬菜</small> 黃瓜湯
熱量 693.1 K 脂肪 23.5 g 醣類 92.0 g 蛋白質 28.4 g	熱量 675.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.2 g	熱量 672.9 K 脂肪 24.5 g 醣類 84.5 g 蛋白質 28.6 g	熱量 751.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 97.3 g 蛋白質 31.0 g	熱量 735.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.5 g 蛋白質 29.1 g

2021/5/10 【一】	2021/5/11 【二】	2021/5/12 【三】	2021/5/13 【四】	2021/5/14 【五】
胚芽米飯 檸檬雞翅 冬瓜肉片 豆干滷味 <small>深色蔬菜</small> 玉米蛋花湯	白米飯 韓式燒肉 螞蟻上樹 麥香雞堡肉 <small>深色蔬菜</small> 鮮蔬雙絲湯	白米飯 紅燒豆輪滷肉 小瓜木耳 鮮肉餃子 <small>淺色蔬菜</small> 薑絲海芽湯	地瓜飯 酥炸魚排 下飯肉燥 絲瓜炒蛋 <small>有機蔬菜</small> 什錦大滷湯	招牌炒飯 卡啦翅腿 白菜滷 黑糖饅頭 <small>淺色蔬菜</small> 紅豆湯
熱量 726.8 K 脂肪 24.0 g 醣類 98.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 691.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.0 g 蛋白質 29.6 g	熱量 714.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.3 g	熱量 691.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 735.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.5 g 蛋白質 29.1 g

2021/5/17 【一】	2021/5/18 【二】	2021/5/19 【三】	2021/5/20 【四】	2021/5/21 【五】
胚芽米飯 日式壽喜燒 香酥魷魚 鮮燴黃瓜 <small>深色蔬菜</small> 和風豆腐湯	白米飯 菲力雞排 客家豆干 蕃茄炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 退火冬瓜湯	白米飯 三杯雞 鮮肉湯包 鐵板銀芽 <small>淺色蔬菜</small> 榨菜肉絲湯	地瓜飯 洋蔥豬排 薑絲海帶 咖哩燒雞 <small>有機蔬菜</small> 黃金濃湯	義式肉醬麵 美式炸雞腿 奶油炒菇 俏皮玉兔包 <small>淺色蔬菜</small> 綠豆薏仁湯
熱量 689.2 K 脂肪 26.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 28.8 g	熱量 683.1 K 脂肪 25.5 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 679.1 K 脂肪 23.5 g 醣類 89.0 g 蛋白質 27.9 g	熱量 744.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 98.5 g 蛋白質 31.3 g	熱量 720.8 K 脂肪 24.0 g 醣類 98.5 g 蛋白質 27.7 g

2021/5/24 【一】	2021/5/25 【二】	2021/5/26 【三】	2021/5/27 【四】	2021/5/28 【五】
胚芽米飯 糖醋排骨 芙蓉蒸蛋 豬肉長餃子 <small>深色蔬菜</small> 洋芋濃湯	白米飯 黃金炸雞翅 飄香肉燥 關東煮 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	白米飯 黑胡椒豬柳 莧菜金菇 黃金薯條 <small>淺色蔬菜</small> 鮮筍湯	地瓜飯 蒲燒魚 玉米炒蛋 家常豆腐 <small>有機蔬菜</small> 菇菇粉絲湯	黃金炒飯 無骨雞排 海帶干絲 奶香銀絲卷 <small>淺色蔬菜</small> 黃瓜雞湯
熱量 739.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 97.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 704.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 28.9 g	熱量 709.1 K 脂肪 25.5 g 醣類 91.0 g 蛋白質 28.9 g	熱量 714.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.3 g	熱量 757.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g

2021/5/31 【一】
白米飯 筍干燒肉 粉嫩草莓饅頭 火鍋煲 <small>深色蔬菜</small> 味噌海芽湯
熱量 725.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 30.3 g



誠美便當工廠

5月3日(一)	5月4日(二)	5月5日(三)	5月6日(四)	5月7日(五)
香Q米飯 沙茶肉柳 豆腐絞肉 南洋椰香鴿蛋 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	雜糧Q飯 筍干排骨 蜜燒翅腿+黃金脆皮餃 清炒絲瓜 深色蔬菜 玉米濃湯	香Q米飯 香酥魚排 輪燒醬肉 和風關東煮 深色蔬菜 什味湯	地瓜糙米飯 三節鳳翅 五味小菜 白菜豬肉 有機深色蔬菜 紅豆湯	什錦蛋炒飯 鐵路排骨肉 起司肉腸 干絲炒海絲 淺色蔬菜 洋芋龍骨湯
熱量: 894.0K 脂肪: 21.5g 醃漬: 96.5g 蛋白質: 27.0g	熱量: 746.0K 脂肪: 23.5g 醃漬: 101.0g 蛋白質: 32.6g	熱量: 708.3K 脂肪: 22.5g 醃漬: 98.0g 蛋白質: 28.3g	熱量: 1162.0K 脂肪: 29.0g 醃漬: 110.0g 蛋白質: 38.5g	熱量: 712.3K 脂肪: 23.5g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 30.2g

5月10日(一)	5月11日(二)	5月12日(三)	5月13日(四)	5月14日(五)
香Q米飯 馬鈴薯燉雞 黃金蛋蛋色 鐵板高麗燒肉 淺色蔬菜 日式味噌湯	地瓜小米飯 生爆鹽煎肉 香腸+海絲茶碗蒸 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯	香Q米飯 梅干燻肉 可口炒蛋 蒜香豆腐 淺色蔬菜 香筍龍骨湯	燕麥Q飯 日式腿排 紅燒豬腩 豆芽三柳 深色蔬菜 精力湯	飄香炸醬麵 卡啦雞腿 奶黃包 米血咕咕 深色蔬菜 冬瓜雞湯
熱量: 700.9K 脂肪: 22.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 27.7g	熱量: 721.5K 脂肪: 23.5g 醃漬: 96.0g 蛋白質: 31.5g	熱量: 694.6K 脂肪: 23.0g 醃漬: 93.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 866.2K 脂肪: 23.0g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 27.6g	熱量: 710.0K 脂肪: 23.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 27.7g

5月17日(一)	5月18日(二)	5月19日(三)	5月20日(四)	5月21日(五)
香Q米飯 家傳豬里肌 什錦菜脯蛋 越式河粉 深色蔬菜 三絲湯	什錦穀Q飯 沙茶燒雞 鐵板豆腐+魷魚丸子 絲瓜麵線 淺色蔬菜 元氣補湯	香Q米飯 蔥爆烤肉 金蓉玉米三色 翅小腿 深色蔬菜 白玉腐湯	地瓜蕎麥飯 卡拉雞排 瓜子肉醬 豆皮蒲瓜 淺色蔬菜 海芽金菇湯	油蔥雞肉飯 香汁魚 香薯條 白菜肉羹 深色蔬菜 柴魚豆腐湯
熱量: 700.5K 脂肪: 22.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 29.5g	熱量: 721.0K 脂肪: 23.5g 醃漬: 96.0g 蛋白質: 31.4g	熱量: 660.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 99.0g 蛋白質: 27.8g	熱量: 693.5K 脂肪: 23.0g 醃漬: 92.0g 蛋白質: 29.6g	熱量: 687.5K 脂肪: 23.5g 醃漬: 92.0g 蛋白質: 27.0g

5月24日(一)	5月25日(二)	5月26日(三)	5月27日(四)	5月28日(五)
香Q米飯 土豆燒肉塊 炸腐丁+地瓜雙拼 燴炒大瓜 深色蔬菜 玉米濃湯	燕麥Q飯 三杯雞 桂竹筍炒肉 蔥蘿蔔糕+金穗炒蛋 深色蔬菜 豆腐龍骨湯	香Q米飯 家鄉鳳翅 螺旋醬肉 奶香洋芋燒 淺色蔬菜 冬粉鴨肉湯	地瓜糙米飯 醬爆肉 北海冰極色柳條 脆綠彩絲 深色蔬菜 綠豆湯	美味粿仔條 家傳豬排 香肉圓 冰糖滷味 淺色蔬菜 土瓶蒸湯
熱量: 694.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 27.9g	熱量: 746.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 106.0g 蛋白質: 28.7g	熱量: 700.5K 脂肪: 22.5g 醃漬: 96.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 745.5K 脂肪: 23.5g 醃漬: 104.0g 蛋白質: 20.5g	熱量: 716.5K 脂肪: 23.5g 醃漬: 99.0g 蛋白質: 28.4g

5月31日(一)
香Q米飯 京都排骨 糖醋豆腐 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 玉米海根湯
熱量: 710.5K 脂肪: 22.5g 醃漬: 97.5g 蛋白質: 31.5g



**本公司
使用台
灣豬肉**

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
110.5

誠美便當工廠 函

公司地址：彰化縣花壇鄉岩竹村虎山街 291 巷 19 號

公司電話：(04)786-0829

聯絡人：胡瓊惠

受文者：彰化縣彰化市南興國小

發文日期：中華民國 110 年 05 月 03 日

發文字號：誠字 1100503 號

主旨：更改 5/7 菜色。

說明：

因草莓雙色饅頭停產，因此更改為**金絲銀絲卷**。

造成貴校不便請見諒

公司章：

公司負責人：

