



誠美便當工廠



2021/6/1 【二】		2021/6/2 【三】		2021/6/3 【四】		2021/6/4 【五】	
 <p>本店豬原料 原產地 臺灣</p> <p>旺芽米飯 蜜燒魚片 茶碗蒸 紅燒豆腐 鮮筍湯</p>		<p>白米飯 無骨雞排 洋蔥豬柳 鮮肉湯包 榨菜肉絲湯</p>		<p>地瓜飯 紅燒肉排 白菜滷 咖哩燒雞 玉米蛋花湯</p>		<p>府城肉燥麵 卡啦雞翅 黃瓜木耳 奶香銀絲卷 菜頭豆腐湯</p>	
熱量 675.3 K 脂肪 24.5 g 醣類 85.0 g 蛋白質 28.7 g	熱量 716.5 K 脂肪 26.0 g 醣類 89.5 g 蛋白質 28.7 g	熱量 717.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.5 g 蛋白質 30.5 g	熱量 764.5 K 脂肪 26.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g	2021/6/7 【一】		2021/6/8 【二】	
<p>旺芽米飯 黃金魚排 日式壽喜燒 蕃茄炒蛋 味噌豆腐湯</p>		<p>白米飯 高麗菜燒鴨 下飯肉燥 鮮筍肉絲 洋芋濃湯</p>		<p>白米飯 菲力雞排 蒲瓜肉絲 豆干米血 冬粉料湯</p>		<p>地瓜飯 紅燒肉丁 花椰雙色 茶香滷蛋 紫菜蛋花湯</p>	
熱量 696.6 K 脂肪 27.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 112.5 K 脂肪 12.5 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 723.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 94.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 685.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.9 g	2021/6/9 【三】		2021/6/10 【四】	
<p>五月初五 來立蛋嘍--</p> 		<p>白米飯 蔥香魚片 冬瓜鵝蛋 咖哩燒雞 海苔豆腐湯</p>		<p>白米飯 日式炸雞排 關東煮 家常豆腐 竹筍蛋花湯</p>		<p>地瓜飯 糖醋肉片 絲瓜粉絲 海苔章魚丸 黃瓜湯</p>	
熱量 696.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 88.0 g 蛋白質 29.8 g	熱量 744.6 K 脂肪 27.0 g 醣類 94.0 g 蛋白質 31.4 g	熱量 694.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 87.5 g 蛋白質 29.8 g	熱量 793.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 106.5 g 蛋白質 32.3 g	2021/6/11 【五】		2021/6/12 【一】	
<p>夏威香炒飯 鹽酥雞 銀芽肉絲 醬燒肉包 紅豆湯</p>		<p>茄汁肉醬麵 美式炸雞翅 鮮菇雙燴 金餡奶黃包 綠豆薏仁湯</p>		2021/6/15 【二】		2021/6/16 【三】	
<p>旺芽米飯 筍干燒肉 港式蘿蔔糕 芙蓉蒸蛋 紫菜蛋花湯</p>		<p>白米飯 和風肉排 韓式泡菜鍋 小瓜炒菇 蘿蔔肉絲湯</p>		<p>白米飯 醬燒蒸魚 麥克雞塊 玉米三色 米粉湯</p>		<p>地瓜飯 嫩滷雞排 下飯肉燥 炒寬粉 什錦大海湯</p>	
熱量 748.7 K 脂肪 25.5 g 醣類 98.0 g 蛋白質 31.8 g	熱量 350.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 11.5 g 蛋白質 19.8 g	熱量 725.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 93.5 g 蛋白質 30.5 g	熱量 689.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	2021/6/17 【四】		2021/6/18 【五】	
<p>2021/6/21 【一】</p>		<p>2021/6/22 【二】</p>		<p>2021/6/23 【三】</p>		<p>2021/6/24 【四】</p>	
<p>旺芽米飯 日式燒肉 黃金馬鈴薯 薑絲海帶根 味噌豆腐湯</p>		<p>白米飯 黃金魚片 洋蔥炒蛋 泰式打拋肉 玉米濃湯</p>		<p>白米飯 蜜汁雞翅 白菜金菇 咖哩洋芋 酸菜筍片湯</p>		<p>地瓜飯 三杯燒鴨 嫩滷豆腐塊 鐵板豆芽 黃瓜湯</p>	
熱量 725.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 707.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 87.5 g 蛋白質 29.7 g	熱量 715.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.5 g	熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	2021/6/25 【五】		2021/6/26 【一】	
<p>讚岐烏龍麵 燒烤腿排 四季豆木耳 豬肉長餃子 退火冬瓜湯</p>		<p>2021/6/28 【一】</p>		<p>2021/6/29 【二】</p>		<p>2021/6/30 【三】</p>	
<p>2021/7/1 【四】 ***</p>		<p>2021/7/2 【五】 ***</p>		2021/6/28 【一】		2021/6/29 【二】	
<p>旺芽米飯 日式燒肉 黃金馬鈴薯 薑絲海帶根 味噌豆腐湯</p>		<p>白米飯 黃金魚片 洋蔥炒蛋 泰式打拋肉 玉米濃湯</p>		<p>白米飯 蜜汁雞翅 白菜金菇 咖哩洋芋 酸菜筍片湯</p>		<p>地瓜飯 三杯燒鴨 嫩滷豆腐塊 鐵板豆芽 黃瓜湯</p>	
熱量 725.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 707.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 87.5 g 蛋白質 29.7 g	熱量 715.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.5 g	熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	2021/6/30 【三】		2021/7/1 【四】 ***	
<p>2021/7/2 【五】 ***</p>		<p>2021/7/3 【一】</p>		2021/6/28 【一】		2021/6/29 【二】	