

誠美便當工廠

中秋節快樂!!



2021/9/22 【三】				2021/9/23 【四】				2021/9/24 【五】			
白米飯 黃金魚排【炸】【加】【海】 香炒蒲瓜 玉米鴿蛋【豆】 深色蔬菜 魚干海芽湯【海】				胚芽米飯 烤腿排 鮮嫩滑蛋 馬鈴薯燒肉 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯【豆】				阿嬤乾拌麵 炸雞翅【炸】 港式燒賣【加】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 紅豆湯			
熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	726.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	740.2 K	脂肪	25.0 g
醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	94.5 g	蛋白質	30.9 g	醣類	97.5 g	蛋白質	31.3 g
2021/9/27 【一】			2021/9/28 【二】			2021/9/29 【三】			2021/9/30 【四】		
白米飯 海鮮排【炸】【加】【海】 香炒黃瓜 紅燒豬腩 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】			地瓜飯 卡啦雞排【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 金菇雙絲 豬肉湯包【冷】 深色蔬菜 南瓜濃湯【筍】			胚芽米飯 麻油香里肌排 油豆腐肉燥【加】 毛豆仁炒蛋【豆】 深色蔬菜 筍仔湯		
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	721.3 K	脂肪 24.5 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	95.0 g	蛋白質 30.2 g



營養師 李美秀
李美秀