

# 誠美便當工廠



2021/10/1 【五】			
肉羹麵【苟】			
黃金炸翅【炸】			
奶黃包【冷】			
蒲仔肉絲			
深色蔬菜			
退火冬瓜湯			
熱量	700.5 K	脂肪	26.5 g
醣類	87.0 g	蛋白質	28.5 g

2021/10/4 【一】 *	2021/10/5 【二】 *	2021/10/6 【三】 *	2021/10/7 【四】 *	2021/10/8 【五】 *
胚芽米飯 日式蒲燒魚【加】【海】 花椰肉絲 沙茶米血豆干【豆】 深色蔬菜 玉米濃湯【苟】	白米飯 鐵板豬柳 阿Q滷蛋 小瓜木耳 深色蔬菜 銀蘿湯	白米飯 筍干燒肉【醃】 莧菜金菇 麥克雞塊【炸】【加】 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 鹽酥雞【炸】 茶碗蒸 咖哩燒肉 深色蔬菜 日式豆腐湯【豆】	招牌肉燥麵 和風醬燒肉排 白菜滷 紅豆包【冷】 淺色蔬菜 黃瓜湯
熱量 720.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 96.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 706.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 675.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.2 g	熱量 710.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 89.5 g 蛋白質 30.7 g	熱量 714.5 K 脂肪 22.5 g 醣類 100.0 g 蛋白質 28.0 g
2021/10/11 【一】	2021/10/12 【二】	2021/10/13 【三】 *	2021/10/14 【四】 *	2021/10/15 【五】
	胚芽米飯 炸魚排【炸】【海】【加】 薑絲海帶根 家常豆腐【豆】 深色蔬菜 豆薯湯	白米飯 壽喜燒 彩繪翅腿 田園玉米【豆】 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯	地瓜飯 嫩嫩肉丁 鮮肉鍋貼【加】 鮮筍肉絲 深色蔬菜 南瓜濃湯【苟】	黃金玉米炒飯 炸雞腿【炸】 翠綠絲瓜 豬肉包子【冷】 深色蔬菜 綠豆湯
	熱量 653.9 K 脂肪 23.5 g 醣類 83.5 g 蛋白質 27.1 g	熱量 714.7 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.8 g	熱量 729.7 K 脂肪 24.5 g 醣類 97.0 g 蛋白質 30.3 g	熱量 714.4 K 脂肪 22.0 g 醣類 101.5 g 蛋白質 27.6 g
2021/10/18 【一】	2021/10/19 【二】 *	2021/10/20 【三】 *	2021/10/21 【四】 *	2021/10/22 【五】 *
胚芽米飯 蜜汁雞排【加】 四季豆肉絲 鵝蛋肉燥 深色蔬菜 味噌豆腐湯【豆】	白米飯 元氣豬排 茶碗蒸 咖哩雞丁 深色蔬菜 黃瓜湯	白米飯 香酥魚排【炸】【海】 小瓜炒菇 紅燒豬肺 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯【醃】	地瓜飯 進補燒鴨【豆】 螞蟻上樹 彩繪福州丸【加】 深色蔬菜 玉米芙蓉湯【苟】	義式肉醬麵 黃金雞翅【炸】 銀芽干絲【豆】 銀絲卷【冷】 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯
熱量 685.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 84.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 715.1 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.9 g	熱量 687.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 86.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 335.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 8.5 g 蛋白質 19.2 g	熱量 682.1 K 脂肪 24.5 g 醣類 86.5 g 蛋白質 28.9 g
2021/10/25 【一】 *	2021/10/26 【二】 *	2021/10/27 【三】	2021/10/28 【四】 *	2021/10/29 【五】
胚芽米飯 檸檬雞翅【加】 高麗菜拌菇 滷味豆干【豆】 深色蔬菜 菜頭湯	白米飯 鐵板肉片 紅蘿蔔炒蛋 泡菜凍豆腐【豆】【醃】 深色蔬菜 冬粉料湯	白米飯 照燒豬里肌 玉筍貢丸片【加】 冬瓜燒雞 淺色蔬菜 筍仔湯	地瓜飯 炸魚片【炸】【海】 黃瓜木耳 洋蔥絞肉 深色蔬菜 玉米蛋花湯	嘉義雞肉飯 炸雞排【炸】 海帶干絲【豆】 豬肉水餃【冷】 淺色蔬菜 紅豆湯
熱量 725.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 89.5 g 蛋白質 32.2 g	熱量 696.7 K 脂肪 25.5 g 醣類 86.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 685.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 714.7 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.8 g	熱量 720.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 88.5 g 蛋白質 32.1 g

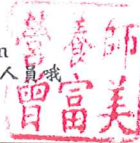
營養師 李美秀

李美秀  
110.9.30

# 國華食品工廠

本公司  
使用國  
產豬肉

\*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  
110.10



10月1日(五)

## 焗烤起司飯

醬燒豬大排  
鮮味餃子  
脆綠彩絲

深色蔬菜

紫色海苔湯



熱量: 727.0K 脂肪: 25.0g  
醃糖: 97.0g 蛋白質: 28.5g

10月4日(一)

10月5日(二)

10月6日(三)

10月7日(四)

10月8日(五)

香Q米飯  
香汁魚排  
京都肉燥  
南洋咖哩雞  
深色蔬菜  
冬瓜龍骨湯

什穀Q飯  
三杯雞  
醬油蘿蔔糕+沙茶杏鮑菇  
三色炒蛋  
有機淺色蔬菜  
味噌豆腐湯

香Q米飯  
岩燒鳳翅  
螞蟻上樹  
白菜豬肉  
深色蔬菜  
土瓶蒸湯

蕎麥小米飯  
冬菜扣肉  
醬汁燒蛋  
綠芽炒干條  
深色蔬菜  
綠豆湯

肉燥炒麵  
香雞排  
蔥花捲  
和風關東煮  
淺色蔬菜  
藥膳補湯

熱量: 733.3K 脂肪: 24.5g  
醃糖: 98.0g 蛋白質: 30.2g

熱量: 745.5大卡 脂肪: 24.5g  
醃糖: 101.0g 蛋白質: 30.2g

熱量: 725.0K 脂肪: 23.0g  
醃糖: 101.0g 蛋白質: 28.5g

熱量: 760.0K 脂肪: 24.0g  
醃糖: 105.0g 蛋白質: 31.1g

熱量: 734.5K 脂肪: 24.5g  
醃糖: 99.0g 蛋白質: 29.5g

10月11日(一)

10月12日(二)

10月13日(三)

10月14日(四)

10月15日(五)

雙十國慶  
雙十國慶

地瓜燕麥飯  
黃金豬排  
冬瓜燻玉耳+鮭魚丸  
客家小炒  
淺色蔬菜  
海帶苗蛋花湯

香Q米飯  
皇帝鴨  
芋香玉米  
芝麻蜜汁翅腿  
深色蔬菜  
白玉排骨湯

糙米小米飯  
醬爆肉  
枸杞絲瓜  
醬汁海鮮捲  
有機深色蔬菜  
玉米濃湯

招牌雞肉飯  
香汁鯛魚  
黃金脆薯  
香炒干絲  
深色蔬菜  
筍片雞湯

熱量: 730.0K 脂肪: 25.5g  
醃糖: 94.0g 蛋白質: 31.0g

熱量: 724.3K 脂肪: 23.5g  
醃糖: 98.0g 蛋白質: 30.2g

熱量: 716.0K 脂肪: 23.5g  
醃糖: 98.0g 蛋白質: 28.1g

熱量: 724.0K 脂肪: 25.0g  
醃糖: 95.0g 蛋白質: 29.7g

熱量: 724.0K 脂肪: 25.0g  
醃糖: 95.0g 蛋白質: 29.7g

10月18日(一)

10月19日(二)

10月20日(三)

10月21日(四)

10月22日(五)

香Q米飯  
咖哩燒雞  
小瓜豆腐+海線茶碗蒸  
芝麻海帶根  
深色蔬菜  
蔬菜味噌湯

地瓜小米飯  
香汁燒肉  
滷香腸  
什錦冬瓜盅  
有機淺色蔬菜  
細粉鮮蔬湯

香Q米飯  
卡拉雞腿堡  
彩椒芽菜  
義式番茄肉醬  
深色蔬菜  
銀籬豚骨湯

燕麥Q飯  
茄汁魚  
紅燒豬腩  
白菜豆腐煲  
深色蔬菜  
紅豆湯

美味粿仔條  
香汁雞翅  
烤饅頭  
沙茶什錦羹  
淺色蔬菜  
冬瓜鴨湯

熱量: 735.8K 脂肪: 25.0g  
醃糖: 97.0g 蛋白質: 30.2g

熱量: 725.7K 脂肪: 24.5g  
醃糖: 96.0g 蛋白質: 30.3g

熱量: 714.5K 脂肪: 24.5g  
醃糖: 95.0g 蛋白質: 28.5g

熱量: 762.7K 脂肪: 23.5g  
醃糖: 108.0g 蛋白質: 29.8g

熱量: 728.5K 脂肪: 24.0g  
醃糖: 100.0g 蛋白質: 28.1g

10月25日(一)

10月26日(二)

10月27日(三)

10月28日(四)

10月29日(五)

香Q米飯  
日式雞腿排  
五香滷蛋  
越式河粉線  
淺色蔬菜  
三絲湯

雜糧Q飯  
筍干滷肉  
金元寶+香酥地瓜條  
絲瓜麵線  
深色蔬菜  
元氣補湯

香Q米飯  
彩椒沙茶肉片  
黃金炒蛋  
正港滷味  
淺色蔬菜  
什錦綜合湯

地瓜蕎麥飯  
香魚排  
瓜仔肉  
咕咕蒲瓜  
有機深色蔬菜  
海帶豆腐湯

什錦蛋炒飯  
後切滷排  
小瓜甜不辣  
彩燴什錦豬  
深色蔬菜  
蘿蔔什錦湯

熱量: 729.0K 脂肪: 24.0g  
醃糖: 98.0g 蛋白質: 30.2g

熱量: 747.9K 脂肪: 23.5g  
醃糖: 105.0g 蛋白質: 29.1g

熱量: 734.0K 脂肪: 23.0g  
醃糖: 101.0g 蛋白質: 30.8g

熱量: 715.6K 脂肪: 24.0g  
醃糖: 95.0g 蛋白質: 29.9g

熱量: 714.5K 脂肪: 24.5g  
醃糖: 95.0g 蛋白質: 28.5g