



誠美便當工廠



2021/11/1 【一】*		2021/11/2 【二】		2021/11/3 【三】		2021/11/4 【四】*		2021/11/5 【五】*				
胚芽米飯 洋蔥豬柳 茶碗蒸 麥克雞塊 <small>深色蔬菜</small> 日式豆腐湯		白米飯 日式蒲燒魚 四季豆肉絲 咖哩雞丁 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯		白米飯 菇菇肉片 彩絲翅腿 竹筍肉絲 <small>淺色蔬菜</small> 退火冬瓜湯		地瓜飯 日式醬豬里肌 白菜滷 家常豆腐 <small>深色蔬菜</small> 玉米濃湯		招牌炒飯 鹽酥雞丁 鮮肉餃子 日式關東煮 <small>淺色蔬菜</small> 粉絲湯				
熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	126.0 K			
醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	0.0 g			
2021/11/8 【一】* <td>2021/11/9 【二】* <td>2021/11/10 【三】 <td>2021/11/11 【四】* <td>2021/11/12 【五】</td> <td>2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td></td></td></td></td></td>	2021/11/9 【二】* <td>2021/11/10 【三】 <td>2021/11/11 【四】* <td>2021/11/12 【五】</td> <td>2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td></td></td></td></td>	2021/11/10 【三】 <td>2021/11/11 【四】* <td>2021/11/12 【五】</td> <td>2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td></td></td></td>	2021/11/11 【四】* <td>2021/11/12 【五】</td> <td>2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td></td></td>	2021/11/12 【五】	2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td></td>	2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td></td>	2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> </td>	2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td>	2021/11/19 【五】			
胚芽米飯 黃金魚排 螞蟻上樹 米血豆干 <small>深色蔬菜</small> 黃瓜湯		白米飯 蜜汁雞翅 紅蘿蔔炒蛋 紅燒肉丁 <small>深色蔬菜</small> 洋芋濃湯		白米飯 塔香三杯雞 糯米珍珠丸子 高麗菜拌菇 <small>淺色蔬菜</small> 菜頭湯		地瓜飯 糖醋肉片 蒲仔肉絲 茶香海蛋 <small>深色蔬菜</small> 海芽豆腐湯		肉燥乾拌麵 卡啦雞腿 醬燒肉包 玉筍鵪蛋 <small>淺色蔬菜</small> 蔬菜蛋花湯				
熱量	707.3 K	脂肪	26.5 g	熱量	695.7 K	脂肪	24.5 g	熱量	680.6 K			
醣類	87.5 g	蛋白質	29.7 g	醣類	89.5 g	蛋白質	29.3 g	醣類	84.5 g			
2021/11/15 【一】 <td>2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> <td>2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td></td></td></td></td></td>	2021/11/16 【二】 <td>2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> <td>2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td></td></td></td></td>	2021/11/17 【三】* <td>2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> <td>2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td></td></td></td>	2021/11/18 【四】* <td>2021/11/19 【五】</td> <td>2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td></td></td>	2021/11/19 【五】	2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td></td>	2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td></td>	2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td></td>	2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* </td>	2021/11/26 【五】*			
胚芽米飯 回鍋肉片 蕃茄炒蛋 麥香雞堡 <small>深色蔬菜</small> 粉絲料湯		白米飯 香酥魚片 百頁鮑菇 飄香肉燥 <small>深色蔬菜</small> 玉米海芽湯		白米飯 筍干燒肉 柴魚燒翅腿 小瓜木耳 <small>淺色蔬菜</small> 白菜肉絲湯		地瓜飯 冬瓜燒鴨 芙蓉蒸蛋 雲吞炒手 <small>深色蔬菜</small> 酸辣湯		高麗菜拌飯 蠔油滷雞排 奶黃包 花椰雙色 <small>淺色蔬菜</small> 綠豆湯				
熱量	112.5 K	脂肪	12.5 g	熱量	653.9 K	脂肪	23.5 g	熱量	714.7 K			
醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g	醣類	83.5 g	蛋白質	27.1 g	醣類	90.5 g			
2021/11/22 【一】 <td>2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* <td>2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td></td></td></td></td></td>	2021/11/23 【二】 <td>2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* <td>2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td></td></td></td></td>	2021/11/24 【三】* <td>2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* <td>2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td></td></td></td>	2021/11/25 【四】* <td>2021/11/26 【五】* <td>2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td></td></td>	2021/11/26 【五】* <td>2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td></td>	2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td> </td>	2021/11/30 【二】* <td colspan="3" rowspan="4"> </td>						
胚芽米飯 咖哩燒肉 黃瓜木耳 燒烤魷魚丸 <small>深色蔬菜</small> 日式味噌湯		白米飯 麻油燒雞 炸魚柳 紅蘿蔔炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯		白米飯 BBQ燒肉 港式鍋貼 海帶肉絲 <small>淺色蔬菜</small> 鮮筍湯		地瓜飯 芝麻豬里肌 銀芽三絲 韓式泡菜鍋 <small>深色蔬菜</small> 黃金濃湯				義大利肉醬麵 卡啦雞翅 黑糖糕 玉米炒菇 <small>淺色蔬菜</small> 紅豆西米露		
熱量	685.5 K	脂肪	25.5 g	熱量	715.1 K	脂肪				25.5 g	熱量	687.8 K
醣類	84.0 g	蛋白質	30.0 g	醣類	90.5 g	蛋白質				30.9 g	醣類	86.0 g
2021/11/29 【一】* <td>2021/11/30 【二】* <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </td>	2021/11/30 【二】* <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td>											
胚芽米飯 壽喜燒肉 黃金脆薯 白菜羹 <small>深色蔬菜</small> 紫菜豆腐湯		白米飯 鹽酥雞丁 豬肉湯包 豆干滷味 <small>深色蔬菜</small> 結頭菜湯										
熱量	720.9 K	脂肪	26.5 g	熱量	748.1 K	脂肪	26.5 g					
醣類	90.5 g	蛋白質	30.1 g	醣類	96.5 g	蛋白質	30.9 g					



冠成食品



便宜王鉉鈞

營養師 高沛綺



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

南興國小 11月 菜單

星期一 11月1日	星期二 11月2日	星期三 11月3日	星期四 11月4日	星期五 11月5日
白米飯 南洋咖哩雞 醬汁豆干 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯	紫米飯 糖汁排骨 白菜煲鍋 米血滷腐 深色蔬菜 鮮筍湯	白米飯 夜市香香雞(炸) 黑胡椒滑肉 甘藍拌貢丸 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 東坡滷肉 壽喜燒 烤肉醬分翅腿 深色蔬菜 芹香菜頭湯	招牌蛋炒飯 和風醬燒雞腿 螺旋烤饅頭 卡滋魷魚圈拚杏菇 淺色蔬菜 退火冬瓜湯
熱量: 743.71 脂肪: 24.5 糖類: 98.51 蛋白質: 32.3	熱量: 770.91 脂肪: 26.5 糖類: 99.51 蛋白質: 33.6	熱量: 707.7 脂肪: 26.5 糖類: 97.51 蛋白質: 33.3	熱量: 721.6 脂肪: 24 糖類: 95.91 蛋白質: 30.9	熱量: 742.7 脂肪: 25.5 糖類: 96.91 蛋白質: 31.8
11月8日 白米飯 筍乾控肉 四色玉米 白菜炒年糕 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯	11月9日 燕麥飯 春川炒雞 紅絲炒蛋 家常小菜 深色蔬菜湯 四喜甜湯	11月10日 白米飯 虱目魚排(炸海) 麻婆豆腐 四季甜不辣 深色蔬菜 蛋花湯	11月11日 地瓜飯 三杯咕咕雞 手工香蒸肉 鮮菇什錦 淺色蔬菜 豬肉湯	11月12日 客香粿仔條 香煎豬里肌 翡翠餃子 雙色地瓜球 淺色蔬菜 玉米濃湯
熱量: 745.9 脂肪: 25.5 糖類: 96.91 蛋白質: 32.5	熱量: 749.4 脂肪: 23 糖類: 97.51 蛋白質: 32.6	熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 97.51 蛋白質: 32.3	熱量: 757.13 脂肪: 26.5 糖類: 96.51 蛋白質: 33.2	熱量: 745 脂肪: 25 糖類: 98.21 蛋白質: 31.8
11月15日 白米飯 芝麻雞排 筍香肉末 沙茶豆腐煲 淺色蔬菜 三絲湯	11月16日 五穀飯 醬爆鴨丁 哈燒翅腿 彩椒炒菇 深色蔬菜 小丸子湯	11月17日 白米飯 香酥雞腿(炸) 古早滷肉 酥烤蔥花捲 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	11月18日 地瓜飯 黑胡椒豬柳 越南河粉 白醬佐椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯	11月19日 海苔柴魚拌飯 BBQ分雞翅 魚丁碰杏菇 泰式酸甜蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯
熱量: 752.4 脂肪: 26 糖類: 97.1 蛋白質: 32.6	熱量: 766.1 脂肪: 23 糖類: 98.51 蛋白質: 33.6	熱量: 730.6 脂肪: 25 糖類: 97.51 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 糖類: 26.8g 蛋白質: 97.1	熱量: 748 脂肪: 28 糖類: 97.1 蛋白質: 27
11月22日 白米飯 照燒洋芋雞 紅卜炒蛋 小黃瓜豆腐 淺色蔬菜 冬瓜湯	11月23日 糙米飯 蠔油滑肉 玉米雞茸 蒲燒鯛魚排 深色蔬菜 紅豆甜湯	11月24日 白米飯 苔客炸雞排(炸) 泰式打拋豬 日月潭茶香蛋 深色蔬菜 白玉豆皮湯	11月25日 地瓜飯 懷舊鐵路排 咖哩雞丁 海根炒針菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	11月26日 義式肉醬拌麵 香草烤雞腿 可可麻糬包 香檸雞柳條 深色蔬菜 當歸菇菇湯
熱量: 743 脂肪: 25 糖類: 97.1 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 25 糖類: 97.1 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 糖類: 97.51 蛋白質: 31.6	熱量: 730.8 脂肪: 24 糖類: 97.51 蛋白質: 31.2	熱量: 753.9 脂肪: 26 糖類: 97.1 蛋白質: 32.1
11月29日 白米飯 番茄咕佬肉 醬燒菇菇 毛豆炒豆干 淺色蔬菜 白菜蛋花湯	11月30日 胚芽飯 三杯滷鴨 快樂雞盤 海苔大阪燒 深色蔬菜 豬血湯	<div data-bbox="896 1300 2083 1548" data-label="Complex-Block"> <h3>加強流感防治措施 防範校園群聚事件</h3> <p>向師生實施衛教宣導</p> <ul style="list-style-type: none"> 維持健康生活形態 生病不上課不上班 避免出入人潮擁擠公共場所 注意危險徵兆 需速就醫 落實良好衛生習慣 <p>落實疫情監測及通報機制</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 關心學生健康與請假情況 ★ 疑有群聚感染，應通報衛生單位並配合疫調 <p>提供支持環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 教室維持通風 ★ 充足洗手設備 ★ 環境清掃消毒 <p>教育部 新課程中心</p> </div>		
熱量: 759.6 脂肪: 26 糖類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 737.4 脂肪: 25.5 糖類: 97.51 蛋白質: 31.6			