



誠美便當工廠



2022/1/3 【一】	2022/1/4 【二】	2022/1/5 【三】	2022/1/6 【四】	2022/1/7 【五】
旺芽米飯 卡滋魚排 越式宵粉 巧幫魯味醬 深色蔬菜 高瓜湯	白米飯 鐵板燴肉 和風醬Q蛋 小魚苺菜 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	白米飯 蜜汁燒肉 海帶干絲 香檸翅腿 淺色蔬菜 退火冬瓜湯	地瓜飯 咖哩雞丁 茶碗蒸 暖心火鍋煲 深色蔬菜 玉米濃湯	府城肉燥麵 鹽酥雞 日式關東煮 醬燒肉包 淺色蔬菜 紅豆西米露
熱量 691.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 726.3 K 脂肪 25.5 g 糖類 93.5 g 蛋白質 30.7 g	熱量 732.4 K 脂肪 30.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 32.6 g	熱量 792.0 K 脂肪 28.0 g 糖類 100.0 g 蛋白質 35.0 g	熱量 711.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.1 g
2022/1/10 【一】	2022/1/11 【二】	2022/1/12 【三】	2022/1/13 【四】	2022/1/14 【五】
旺芽米飯 黑胡椒豬柳 海帶炒菇 福氣金元寶 深色蔬菜 日式味噌湯	白米飯 黃金魚排 白菜魯 咖哩燒肉 深色蔬菜 結頭菜湯	白米飯 吉野家燒肉 麥克雞塊 日式蘿蔔燒 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯	地瓜飯 瓜仔燒雞 蕃茄炒蛋 脆烤薯條 深色蔬菜 南瓜芙蓉湯	高麗菜炒飯 卡啦雞排 干丁四喜 奶黃包 淺色蔬菜 粉線料湯
熱量 717.8 K 脂肪 29.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 31.2 g	熱量 723.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 93.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 695.9 K 脂肪 27.5 g 糖類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 787.6 K 脂肪 26.0 g 糖類 105.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 766.3 K 脂肪 25.5 g 糖類 102.5 g 蛋白質 31.7 g
2022/1/17 【一】	2022/1/18 【二】	2022/1/19 【三】	2022/1/20 【四】	2022/2/11 【五】
旺芽米飯 和風豬排 紅蘿蔔炒蛋 家常豆腐 深色蔬菜 黃金濃湯	地瓜飯 三杯雞 脆筍木耳 鮮肉鍋貼 深色蔬菜 銀籬湯	白米飯 北海蝦排 高麗菜炒菇 家常肉燥 淺色蔬菜 白菜肉片湯	白米飯 脆皮雞翅 芙蓉蒸蛋 紅燒豬脯 深色蔬菜 海茸豆腐湯	肉燥麵 無骨炸雞排 關東煮 豆沙包 淺色蔬菜 玉米海茸湯
熱量 781.4 K 脂肪 27.0 g 糖類 101.0 g 蛋白質 33.6 g	熱量 766.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 103.5 g 蛋白質 31.9 g	熱量 824.4 K 脂肪 26.0 g 糖類 116.0 g 蛋白質 31.6 g	熱量 753.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 101.0 g 蛋白質 31.0 g	熱量 800.3 K 脂肪 27.5 g 糖類 106.0 g 蛋白質 32.2 g
2022/2/14 【一】	2022/2/15 【二】	2022/2/16 【三】	2022/2/17 【四】	2022/2/18 【五】
旺芽米飯 日式壽喜燒 彩線魷魚丸 螞蟻上樹 深色蔬菜 味噌豆腐湯	白米飯 黃金炸魚排 白菜滷 咖哩雞丁 深色蔬菜 結頭菜湯	白米飯 鐵板豬柳 高瓜木耳 日式照燒翅腿 淺色蔬菜 冬瓜湯	地瓜飯 醬燒豬排 豆干滷味 菜脯炒蛋 深色蔬菜 玉米濃湯	招牌炒飯 脆皮腿排 奶油炒菇 奶黃包 淺色蔬菜 榨菜蛋花湯
熱量 691.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 85.5 g 蛋白質 30.1 g	熱量 730.7 K 脂肪 27.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 690.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 86.5 g 蛋白質 29.8 g	熱量 722.0 K 脂肪 26.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 31.5 g	熱量 723.2 K 脂肪 26.0 g 糖類 92.5 g 蛋白質 29.8 g
2022/2/21 【一】	2022/2/22 【二】	2022/2/23 【三】	2022/2/24 【四】	2022/2/25 【五】
旺芽米飯 卡滋魚排 冬瓜雙色 下飯肉燥 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	白米飯 三杯雞 茶碗蒸 小瓜肉片 深色蔬菜 洋芋濃湯	白米飯 燒烤雞翅 薑絲海帶根 家常豆腐 淺色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 回鍋肉片 豬肉餃子 番茄炒蛋 深色蔬菜 筒仔蛋花湯	日式烏龍麵 炸雞腿 玉筍鵝蛋 黑糖饅頭 淺色蔬菜 紅豆湯
熱量 696.6 K 脂肪 27.0 g 糖類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 722.4 K 脂肪 26.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 31.6 g	熱量 687.9 K 脂肪 25.5 g 糖類 84.5 g 蛋白質 30.1 g	熱量 715.2 K 脂肪 26.0 g 糖類 89.0 g 蛋白質 31.3 g	熱量 718.5 K 脂肪 26.5 g 糖類 90.0 g 蛋白質 30.0 g

國華食品工廠

*菜單設計者：曾富美 營養師
 *服務專線：7363303
 *E-mail: kuohow.food@gmail.com
 *飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員
 我們將親切為你服務喔！
 * 南興國小菜單 111.1-2月

本公司使用
國產豬肉

1月3日(一)	1月4日(二)	1月5日(三)	1月6日(四)	1月7日(五)
香Q米飯 筍乾軟排 彩燴什錦豬 小瓜細腐+哩哩饅頭 淺色蔬菜 玉米濃湯	燕麥Q飯 嫩煎雞排 輪輪醬肉 奶香焗汁洋芋燒 深色蔬菜 竹筍金菇湯	香Q米飯 麻香米血雞 時炒鮮菇蛋 茄汁黑輪條 深色蔬菜 海芽金菇湯	地瓜小米飯 醬爆肉 干絲三炒 黃金蛋蛋魚 有機深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	焗烤起司飯 香酥豬排 起司熱狗 瓜瓜燴玉耳 淺色蔬菜 味噌豆腐湯
1月10日(一) 香Q米飯 醬燒大排 海苔大阪燒 豆干小炒 淺色蔬菜 時蔬什錦湯	1月11日(二) 什穀Q飯 三杯雞 涼拌小菜 五香滷蛋 有機深色蔬菜 燒仙草	1月12日(三) 香Q米飯 脆皮香酥魚 鮮煲冬粉 咖哩獅子頭 深色蔬菜 結頭菜排骨湯	1月13日(四) 地瓜小米飯 彩椒豬柳 番茄炒蛋 一品雞塊 淺色蔬菜 銀蘿豆腐湯	1月14日(五) 傳統炒麵 家鄉雞翅 黃金脆薯+小籠湯包 爆炒海帶根 深色蔬菜 枸杞雞湯
1月17日(一) 香Q米飯 黃金雞翅 銅盤炒肉 銀蘿豬腩 深色蔬菜 玉米濃湯	1月18日(二) 地瓜蕎麥飯 芝麻銀芽燒肉 彩雙炒蛋 醬焗蘿蔔糕+海苔花枝丸 有機深色蔬菜 海帶豆腐湯	1月19日(三) 香Q米飯 鼓炯子雞 金穗葫蘆瓜 鐵板豆腐 淺色蔬菜 竹筍排骨湯	1月20日(四) 雜糧Q飯 麥脆香魚 什錦白菜煲 瓜仔肉醬 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	2月11日(五) 什錦蛋炒飯 日式雞腿排 香酥熱狗棒 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 柴魚海苔湯
2月14日(一) 香Q米飯 卡拉雞翅 皮香椰菜四色 瓜仔肉醬 淺色蔬菜 銀蘿豚骨湯	2月15日(二) 地瓜糙米飯 紅燒扣肉 護眼炒蛋 茄汁海鮮條 有機淺色蔬菜 元氣補湯	2月16日(三) 香Q米飯 鐵路排骨肉 桂竹筍炒肉 鮪魚玉米 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯	2月17日(四) 燕麥Q飯 菇菇麻香雞 糖醋豆腐 越式河粉 深色蔬菜 結頭玉米湯	2月18日(五) 鐵板肉醬麵 芝麻蒲燒魚 香薯餅+糯米絞肉丸 黃瓜燴鵝蛋 深色蔬菜 紫菜蛋花湯
2月21日(一) 香Q米飯 黃金豬排 芋香金菇白菜 豆腐絞肉 深色蔬菜 紅豆湯	2月22日(二) 蕎麥Q飯 塔香雞 咖哩絞肉 一品香腸 有機深色蔬菜 酸辣湯	2月23日(三) 香Q米飯 吉利鳳翅 螺旋醬肉 古早味炒蛋 淺色蔬菜 冬瓜雞湯	2月24日(四) 地瓜小米飯 北海黃金魚 綠芽炒干條 五香滷蛋+金元寶 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	2月25日(五) 招牌雞肉飯 滷燒豬里肌 蔥花捲 椰菜燴貢丸 深色蔬菜 結頭菜龍骨湯