

誠美便當工廠114年09月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

2025/9/1【一】	2025/9/2【二】	2025/9/3【三】	2025/9/4【四】	2025/9/5【五】
胚芽米飯 鐵路肉排 敏豆金菇 豆干滷味【豆】【加1】 深色蔬菜 海芽蛋花湯	白米飯 黃金魚片【炸】【生鮮海】 紅蘿蔔炒蛋 黑胡椒豬柳 深色蔬菜 紅豆湯	義式肉醬麵 卡啦雞排【炸】 港點燒賣【加1】 奶皇包【冷】 深色蔬菜 筍絲湯【醃】	地瓜飯 三杯雞 豬肉水餃【冷】 茶碗蒸 有機黑葉白菜 冬瓜湯	白米飯 蜜汁香雞翅 回鍋干片【豆】 咖哩燒肉 淺色蔬菜 菜頭湯
熱量 770.4 k 脂肪 24.0 g 糖類 107.5 g 蛋白質 31.1 g	熱量 788.9 k 脂肪 26.5 g 糖類 105.5 g 蛋白質 32.1 g	熱量 802.7 k 脂肪 27.5 g 糖類 106.5 g 蛋白質 32.3 g	熱量 736.6 k 脂肪 25.0 g 糖類 97.0 g 蛋白質 30.9 g	熱量 771.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 104.5 g 蛋白質 32.1 g
2025/9/8【一】	2025/9/9【二】	2025/9/10【三】	2025/9/11【四】	2025/9/12【五】
胚芽米飯 照燒肉片 冬瓜煲 豬肉鍋貼【加2】 深色蔬菜 海芽蛋花湯	白米飯 番茄燒雞 香酥溜魚【炸】【海】【加2】 越南河粉 淺色蔬菜 菜頭湯	傳統雞絲飯 鹽酥雞丁【炸】 阿Q滷蛋 醬燒肉包【冷】 深色蔬菜 黃瓜湯	地瓜飯 日式咖哩雞 海帶干絲【豆】 鮮肉蒸餃【冷】 有機白莧菜 味噌湯【豆】	白米飯 燒烤雞翅 炒泡麵 麻婆豆腐【豆】 深色蔬菜 玉米濃湯【筍】
熱量 751.9 k 脂肪 23.5 g 糖類 105.0 g 蛋白質 30.1 g	熱量 806.3 k 脂肪 27.5 g 糖類 106.0 g 蛋白質 33.7 g	熱量 800.4 k 脂肪 30.0 g 糖類 98.0 g 蛋白質 34.6 g	熱量 764.2 k 脂肪 25.0 g 糖類 103.0 g 蛋白質 31.8 g	熱量 794.9 k 脂肪 26.5 g 糖類 105.0 g 蛋白質 34.1 g
2025/9/15【一】	2025/9/16【二】	2025/9/17【三】	2025/9/18【四】	2025/9/19【五】
胚芽米飯 醬燒豬排 洋芋燒肉 番茄炒蛋 深色蔬菜 玉米濃湯【筍】	白米飯 黃金魚片【炸】【生鮮海】 螞蟻上樹 滷味豆干【豆】 深色蔬菜 綠豆仙草	阿嬤乾拌麵 卡啦雞排【炸】 沙茶甜不辣【加3】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 玉米海芽湯	地瓜飯 醬燒雞丁 茶碗蒸 黃瓜木耳 有機小松菜 冬瓜湯	白米飯 壽喜燒 起士熱狗【加3】 玉米肉末 淺色蔬菜 海芽蛋花湯
熱量 791.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 109.0 g 蛋白質 32.6 g	熱量 817.1 k 脂肪 27.5 g 糖類 108.5 g 蛋白質 33.9 g	熱量 827.1 k 脂肪 27.5 g 糖類 112.0 g 蛋白質 32.9 g	熱量 755.8 k 脂肪 25.0 g 糖類 101.0 g 蛋白質 31.7 g	熱量 804.7 k 脂肪 27.5 g 糖類 104.0 g 蛋白質 35.3 g
2025/9/22【一】	2025/9/23【二】	2025/9/24【三】	2025/9/25【四】豆奶	2025/9/26【五】
胚芽米飯 蒲燒魚【海】【加4】 炒泡麵 紅燒豬腩 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】	白米飯 芝麻雞翅 日式豆腐鍋【豆】 冬瓜燒肉 深色蔬菜 高麗菜湯	韓式炒飯 脆皮雞排【炸】 入味滷蛋 奶皇包【冷】 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 咖哩香嫩雞 黃金脆薯【炸】【加4】 香炒豆干【豆】 有機高麗菜 筍仔湯【醃】	白米飯 黑胡椒豬柳 筍仔肉絲 香嫩翅腿 深色蔬菜 菜頭湯
熱量 774.4 k 脂肪 26.0 g 糖類 102.0 g 蛋白質 33.1 g	熱量 751.0 k 脂肪 25.0 g 糖類 100.0 g 蛋白質 31.5 g	熱量 829.6 k 脂肪 30.0 g 糖類 104.5 g 蛋白質 35.4 g	熱量 812.1 k 脂肪 26.5 g 糖類 110.5 g 蛋白質 32.9 g	熱量 758.2 k 脂肪 25.0 g 糖類 101.5 g 蛋白質 31.8 g
2025/9/29【一】	2025/9/30【二】	【三】		【四】
彈性放假	白米飯 元氣豬排 玉米雙喜 特製滷味【豆】 淺色蔬菜 酸辣湯【筍】【醃】【豆】			
熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 794.8 k 脂肪 26.0 g 糖類 106.5 g 蛋白質 33.7 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	

