

誠美便當工廠114年10月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

【一】					【二】					2025/10/1【三】					2025/10/2【四】					2025/10/3【五】									
										夜市鐵板麵 檸檬香雞翅 甜不辣燒【加2】 奶皇包【冷】 深色蔬菜 筍絲湯【醃】					胚芽米飯 冬瓜燒雞 大溪滷豆干 茶碗蒸 有機白莧菜-淺 日式味噌湯【豆】					白米飯 酥炸海鮮排【炸】【海】【加1-肉】 甘藍溜菇 梅干燒肉【醃】 深色蔬菜 海芽蛋花湯									
熱量	0.0	k	脂肪	0.0	g	熱量	0.0	k	脂肪	0.0	g	熱量	835.7	k	脂肪	26.5	g	熱量	777.9	k	脂肪	27.5	g	熱量	765.6	k	脂肪	26.0	g
醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	醣類	117.0	g	蛋白質	32.3	g	醣類	98.0	g	蛋白質	34.6	g	醣類	100.0	g	蛋白質	32.9	g
2025/10/6【一】					2025/10/7【二】					2025/10/8【三】					2025/10/9【四】					2025/10/10【五】									
放假不供餐					胚芽米飯 蒲燒魚【海】【加3-肉】 敏豆拌菇 家常豆腐【豆】 深色蔬菜 紅豆西米露					韓式風味炒飯 香脆雞排【炸】 茶葉蛋 醬燒肉包【冷】 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】					地瓜飯 瓜仔雞【醃】 豬肉餡餅【加4】 芝麻香海帶 有機荷葉白菜-淺 玉米濃湯【筍】					放假不供餐									
熱量	0.0	k	脂肪	0.0	g	熱量	780.2	k	脂肪	25.0	g	熱量	829.7	k	脂肪	32.5	g	熱量	775.8	k	脂肪	25.0	g	熱量	0.0	k	脂肪	0.0	g
醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	醣類	106.5	g	蛋白質	32.3	g	醣類	96.5	g	蛋白質	37.8	g	醣類	105.5	g	蛋白質	32.2	g	醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g
2025/10/13【一】					2025/10/14【二】					2025/10/15【三】					2025/10/16【四】					2025/10/17【五】									
胚芽米飯 元氣豬排 白菜滷 招牌滷味【豆】 深色蔬菜 冬瓜湯					白米飯 黃金炸魚【炸】【海】 炒泡麵 咖哩燒肉 深色蔬菜 海帶蛋花湯					古早味肉燥麵 夜市鹽酥雞【炸】 炭烤香腸【加5-肉】 可可銀絲卷【冷】 淺色蔬菜 黃瓜湯					地瓜飯 鹹水雞【豆】 豬肉水餃【冷】 古厝筍干【醃】 有機味美菜-深 酸辣湯【筍】【豆】【醃】					白米飯 壽喜豚肉 蜜汁翅腿 柴魚關東煮 淺色蔬菜 甘藍蛋花湯									
熱量	758.2	k	脂肪	25.0	g	熱量	786.9	k	脂肪	26.5	g	熱量	800.4	k	脂肪	30.0	g	熱量	770.5	k	脂肪	26.5	g	熱量	781.6	k	脂肪	26.0	g
醣類	101.5	g	蛋白質	31.8	g	醣類	105.0	g	蛋白質	32.1	g	醣類	98.0	g	蛋白質	34.6	g	醣類	99.5	g	蛋白質	33.5	g	醣類	103.5	g	蛋白質	33.4	g
2025/10/20【一】					2025/10/21【二】					2025/10/22【三】					2025/10/23【四】豆奶														
胚芽米飯 醬燒肉排 茶碗蒸 筍仔羹【醃】 深色蔬菜 和風味噌湯【豆】					白米飯 脆炸魚片【炸】【海】 海帶豆干【豆】 洋芋燒肉 淺色蔬菜 綠豆仙草					嘉義雞魯飯 黃金炸雞排【炸】 豬肉鍋貼【加6】 奶香紅茶饅頭【冷】 深色蔬菜 海芽蛋花湯					地瓜飯 三杯雞 客家板條 滷蛋肉燥 有機黑葉白菜-淺 黃金濃湯【筍】														
熱量	765.7	k	脂肪	26.5	g	熱量	782.1	k	脂肪	26.5	g	熱量	759.1	k	脂肪	27.5	g	熱量	843.5						k	脂肪	29.5	g	
醣類	98.5	g	蛋白質	33.3	g	醣類	104.0	g	蛋白質	31.9	g	醣類	97.0	g	蛋白質	30.9	g	醣類	106.0	g	蛋白質	38.5	g						
2025/10/27【一】					2025/10/28【二】					2025/10/29【三】					2025/10/30【四】					2025/10/31【五】									
胚芽米飯 黃金魚排【炸】【海】【加7-肉】 玉米肉末 紅燒豆腐【豆】 深色蔬菜 冬瓜湯					白米飯 咖哩燒雞 金門炒馬麵 蒲瓜木耳 深色蔬菜 日式豆腐湯【豆】					維力酢醬麵【豆】 夜市鹽酥雞【炸】 港式燒賣【加8】 紅豆沙包【冷】 淺色蔬菜 海芽金菇湯					地瓜飯 蜜汁雞翅 銀芽干絲【豆】 下飯肉燥 有機油江菜-深 黃瓜湯					白米飯 蒜香肉片 玉米鮑菇 奇美水餃【冷】 淺色蔬菜 酸辣湯【筍】【豆】【醃】									
熱量	817.3	k	脂肪	28.5	g	熱量	824.3	k	脂肪	27.5	g	熱量	772.7	k	脂肪	27.5	g	熱量	803.5	k	脂肪	27.5	g	熱量	793.8	k	脂肪	25.0	g
醣類	106.5	g	蛋白質	33.7	g	醣類	108.0	g	蛋白質	36.2	g	醣類	100.0	g	蛋白質	31.3	g	醣類	103.5	g	蛋白質	35.5	g	醣類	109.5	g	蛋白質	32.7	g