

誠美便當工廠彰泰國中114年11月份菜單

菜單設計者：李美秀

2025/11/3【一】					2025/11/4【二】					2025/11/5【三】					2025/11/6【四】					2025/11/7【五】									
胚芽米飯 鐵路排骨 維力炸醬炒泡麵 紅燒豬腩 深色蔬菜 味噌湯【豆】					白米飯 香菇燒雞 香脆魚排【炸】【海】【加1】 鮮味白菜鍋 深色蔬菜 冬瓜山粉圓					鹹豬肉炒飯 檸檬雞翅 酥炸薯餅【炸】【加2】 黑糖饅頭【冷】 淺色蔬菜 筍絲湯【醃】					地瓜飯 三杯雞 螞蟻上樹 阿Q滷蛋 有機小松菜-深 玉米濃湯【筍】					白米飯 泡菜燒肉【醃】 豬肉水餃【冷】 蜜汁鮑菇豆干【豆】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯									
熱 量	794.7	K	脂 肪	25.5	g	熱 量	764.6	K	脂 肪	27.0	g	熱 量	759.6	K	脂 肪	24.0	g	熱 量	714.7	K	脂 肪	27.5	g	熱 量	797.2	K	脂 肪	26.0	g
醣 類	108.0	g	蛋 白 質	33.3	g	醣 類	98.5	g	蛋 白 質	31.9	g	醣 類	107.0	g	蛋 白 質	28.9	g	醣 類	84.0	g	蛋 白 質	32.8	g	醣 類	107.0	g	蛋 白 質	33.8	g
2025/11/10【一】					2025/11/11【二】					2025/11/12【三】					2025/11/13【四】					2025/11/14【五】									
白米飯 蜜汁腿排 咖哩燒肉 茶碗蒸 深色蔬菜 菜頭湯					五穀飯 黃金炸魚【炸】【生鮮海】 高麗菜豆皮【豆】 冬瓜滷肉 深色蔬菜 酸辣湯【筍】【豆】【醃】					茄汁肉醬麵 香脆雞排【炸】 烤香腸【加3】 紅豆沙包【冷】 淺色蔬菜 金菇蛋花湯					地瓜飯 麻油雞 銀芽肉絲 鐵板豆腐【豆】 有機青江菜-深 玉米蛋花湯					白米飯 筍干燒肉【醃】 胡瓜肉片 豬肉鍋貼【加4】 淺色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】									
熱 量	778.8	K	脂 肪	26.0	g	熱 量	776.6	K	脂 肪	27.0	g	熱 量	828.0	K	脂 肪	30.0	g	熱 量	792.4	K	脂 肪	26.0	g	熱 量	785.0	K	脂 肪	25.0	g
醣 類	103.0	g	蛋 白 質	33.2	g	醣 類	101.0	g	蛋 白 質	32.4	g	醣 類	104.0	g	蛋 白 質	35.5	g	醣 類	106.0	g	蛋 白 質	33.6	g	醣 類	107.5	g	蛋 白 質	32.5	g
2025/11/17【一】					2025/11/18【二】					2025/11/19【三】					2025/11/20【四】					2025/11/21【五】									
胚芽米飯 日式壽喜燒 炒馬麵 海帶干絲【豆】 深色蔬菜 筍仔湯【醃】					白米飯 酥酥溜魚【炸】【生鮮海】 下飯肉燥 玉米炒蛋 深色蔬菜 嫩仙草					韓式鍋燒飯 卡啦三節翅【炸】 起士熱狗【加5】 可可牛奶饅頭【冷】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯					地瓜飯 瓜仔雞【醃】 菜頭粿【冷】 海帶滷味【豆】 有機黑葉白菜-淺 玉米濃湯【筍】					白米飯 黑胡椒豬柳 香檸翅腿 白菜滷 深色蔬菜 冬瓜湯									
熱 量	794.6	K	脂 肪	25.0	g	熱 量	788.3	K	脂 肪	27.5	g	熱 量	795.6	K	脂 肪	30.0	g	熱 量	782.7	K	脂 肪	25.5	g	熱 量	690.2	K	脂 肪	25.0	g
醣 類	109.5	g	蛋 白 質	32.9	g	醣 類	103.5	g	蛋 白 質	31.7	g	醣 類	97.0	g	蛋 白 質	34.4	g	醣 類	105.5	g	蛋 白 質	32.8	g	醣 類	86.5	g	蛋 白 質	29.8	g
2025/11/25【一】					2025/11/26【二】					2025/11/27【三】					2025/11/28【四】					2025/11/29【五】									
白米飯 烤肉香豬排 咖哩燒肉 回鍋干片【豆】 深色蔬菜 黃瓜湯					五穀飯 鹹水雞【醃】 茶碗蒸 紅燒豆腐【豆】 深色蔬菜 玉米蛋花湯					維力酢醬麵【豆】 蜜汁雞排 黃金脆薯【炸】【加7】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 海帶芽湯					地瓜飯 紅燒豬腩 阿婆滷蛋 豬肉水餃【冷】 有機荷葉白菜-淺 味噌湯【豆】					白米飯 蒜香肉片 鮮蔬蘿蔔羹【醃】 香酥魚柳【炸】【海】【加8】 深色蔬菜 高麗菜蛋花湯									
熱 量	773.8	K	脂 肪	25.0	g	熱 量	731.8	K	脂 肪	25.0	g	熱 量	820.5	K	脂 肪	26.5	g	熱 量	828.9	K	脂 肪	26.5	g	熱 量	783.9	K	脂 肪	27.5	g
醣 類	105.0	g	蛋 白 質	32.2	g	醣 類	96.0	g	蛋 白 質	30.7	g	醣 類	112.5	g	蛋 白 質	33.0	g	醣 類	112.5	g	蛋 白 質	35.1	g	醣 類	101.0	g	蛋 白 質	33.1	g