誠美便當工廠114年03月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

2025/3/3 【一】	2025/3/4 【二】	2025/3/5 【三】	2025/3/6 【四】	2025/3/7 【五】
胚芽米飯	白米飯	起司焗烤飯	地瓜飯	白米飯
鐵路豬排	鹹水雞【醃】	卡啦雞翅【炸】	虱目魚排【炸】【海】	黑胡椒豬柳
豬肉鍋貼【加】	汁燒鐵板豆腐【豆】	奶皇包【冷】	蒲仔金針菇	回鍋干片【豆】
米血滷味【豆】	番茄炒蛋	澎湖魷魚丸【加】	拌飯肉燥	醋溜QQ蛋
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機荷葉白菜-淺	深色蔬菜
菜頭湯	奶茶仙草凍	脆筍蛋花湯	玉米濃湯【芶】	黃瓜湯
熱量 680.7 K 脂肪 25.5 g	熱量 680.6 K 脂肪 25.0 g	熱量 722.0 K 脂肪 26.0 g	熱量 709.7 K 脂肪 24.5 g	熱量 724.3 K 脂肪 25.5 g
醣類 83.0 g 蛋白質 29.8 g	醣類 84.5 g 蛋白質 29.4 g	醣類 90.5 g 蛋白質 31.5 g	醣類 92.5 g 蛋白質 29.8 g	醣類 92.5 g 蛋白質 31.2 g

2025/3/10 【一】	2025/3/11 【二】	2025/3/12 【三】	2025/3/13 【四】	2025/3/14 【五】
胚芽米飯	白米飯	維力酢醬麵【豆】	地瓜飯	白米飯
咖哩燒肉	瓜仔雞【醃】	卡滋脆雞排【炸】	麻油燒雞	薑絲燒肉
照燒滷蛋	香酥魚條【炸】【海】	芝麻包【冷】	茶碗蒸	檸檬香翅腿
絲絲海帶燒	白菜豆腐鍋【豆】	梅粉脆薯【加】	豬肉餡餅【加】	黃瓜木耳
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機小松菜-深	淺色蔬菜
日式味噌湯【豆】	海芽蛋花湯	冬瓜湯	酸辣湯【芶】【豆】【醃】	豆薯金菇湯
熱量 701.1 K 脂肪 25.5 g	熱量 717.1 K 脂肪 25.5 g	熱量 700.6 K 脂肪 25.0 g	熱量 767.6 K 脂肪 26.0 g	熱量 753.4 K 脂肪 25.0 g
醣類 87.5 g 蛋白質 30.4 g	醣類 91.0 g 蛋白質 30.9 g	醣類 89.0 g 蛋白質 29.9 g	醣類 100.5 g 蛋白質 32.9 g	醣類 100.5 g 蛋白質 31.6 g

2025/3/17 【一】	2025/3/18 【二】	2025/3/19 【三】	2025/3/20 【四】	2025/3/21 【五】
胚芽米飯	白米飯	高麗菜炒飯	地瓜飯	白米飯
日式壽喜燒	三杯雞	香酥雞排【炸】	黃金嫩魚【炸】【生鮮海】	韓式燒肉
焗烤洋芋	炒泡麵	金絲卷【冷】	紅蘿蔔炒蛋	米血關東煮
麥克雞塊【加】	鐵板豆腐【豆】	包餡芝麻球【加】	下飯肉燥	奇美水餃【冷】
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機黑葉白菜-淺	深色蔬菜
海芽豆腐湯【豆】	珍珠奶茶	筍絲湯	玉米濃湯【芶】	紫菜蛋花湯
熱量 683.1 K 脂肪 25.5 g	熱量 683.1 K 脂肪 25.5 g	熱量 687.9 K 脂肪 25.5 g	熱量 738.9 K 脂肪 26.5 g	熱量 746.2 K 脂肪 25.0 g
醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	醣類 83.5 g 蛋白質 29.9 g	醣類 84.5 g 蛋白質 30.1 g	醣類 92.5 g 蛋白質 32.6 g	醣類 99.0 g 蛋白質 31.3 g

2025/3/24 【一】	2025/3/25 【二】	2025/3/26 【三】	2025/3/27 【四】 豆奶	2025/3/28 【五】
胚芽米飯	白米飯	茄汁肉醬麵	地瓜飯	白米飯
板烤豬排	酥炸魚【炸】【生鮮海】	雞米花【炸】【加】	咖哩燒雞	照燒豬柳
茶碗蒸	高麗菜炒豆皮	醬燒肉包【冷】	麥香雞堡【加】	芝麻香海帶
麻婆豆腐【豆】	紅燒豬腩	蜜汁豆腐【豆】	銀芽干絲【豆】	阿婆滷蛋
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機味美菜-深	淺色蔬菜
黃瓜湯	冬瓜湯	海芽蛋花湯	大滷湯【芶】【豆】【醃】	玉米金菇湯
熱量 746.3 K 脂肪 25.5 g	熱量 759.9 K 脂肪 27.5 g	熱量 743.8 K 脂肪 25.0 g	熱量 680.2 K 脂肪 25.0 g	熱量 753.5 K 脂肪 25.5 g
醣類 97.5 g 蛋白質 31.7 g	醣類 94.0 g 蛋白質 34.1 g	醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g	醣類 84.5 g 蛋白質 29.3 g	醣類 99.0 g 蛋白質 32.0 g

2025/3/31 【一】	【二】	【三】	【四】	【五】
白米飯				
柴魚照燒雞翅				
白菜滷			豬肉原產地	
綜合滷味【豆】			台灣	
深色蔬菜				
菜頭湯				
熱量 502.5 K 脂肪 12.5 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g	熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g
醣類 85.5 g 蛋白質 12.0 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 0.0 g 蛋白質 0.0 g	醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g