

誠美便當工廠115年04月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

【一】				【二】				2026/4/1 【三】				2026/4/2 【四】				2026/4/3 【五】													
								香辣酢醬麵【豆】 脆皮雞排【炸】 金餡奶皇包【冷】 綜合關東煮 深色蔬菜 筍仔蛋花湯【醃】				地瓜飯 蜜汁燒魚【海-標章】 冬瓜燒鴨 山東白菜滷 有機黑葉白菜-淺 玉米濃湯【筍】				不供餐													
熱量	0.0	K	脂肪	0.0	g	熱量	0.0	K	脂肪	0.0	g	熱量	813.3	K	脂肪	28.5	g	熱量	765.5	K	脂肪	23.5	g	熱量	0.0	K	脂肪	0.0	g
糖類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	糖類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	糖類	105.5	g	蛋白質	33.7	g	糖類	108.0	g	蛋白質	30.5	g	糖類	0.0	g	蛋白質	0.0	g
2026/4/6 【一】				2026/4/7 【二】				2026/4/8 【三】				2026/4/9 【四】				2026/4/10 【五】													
不供餐				胚芽米飯 卡啦雞米花【炸】 麻婆豆腐【豆】 海帶溜肉絲 深色蔬菜 冬瓜山粉圓				蔥油香雞肉飯 懷舊鐵路排骨 濃情可可香饅頭【冷】 貢丸肉燥【加】 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 香脆魚排【炸/海-標章】 咖哩燒肉 茶碗蒸 有機青江菜-深 日式味噌湯【豆】				白米飯 韓式燒肉 豬肉鍋貼【加】 炒泡麵 深色蔬菜 海芽蛋花湯													
熱量	0.0	K	脂肪	0.0	g	熱量	778.5	K	脂肪	28.5	g	熱量	809.5	K	脂肪	27.5	g	熱量	798.3	K	脂肪	27.5	g	熱量	773.0	K	脂肪	25.0	g
糖類	0.0	g	蛋白質	0.0	g	糖類	98.0	g	蛋白質	32.5	g	糖類	105.0	g	蛋白質	35.5	g	糖類	102.5	g	蛋白質	35.2	g	糖類	105.0	g	蛋白質	32.0	g
2026/4/13 【一】				2026/4/14 【二】				2026/4/15 【三】				2026/4/16 【四】				2026/4/17 【五】													
白米飯 日式燒魚【海-標章】 瓜仔香肉燥【醃】 螞蟻上樹 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】				五穀飯 脆皮雞排【炸】 豆干滷味【豆】 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 黃瓜湯				蘑菇醬香鐵板麵 檸檬香雞翅 黑眼芝麻包【冷】 梅粉搖搖薯條【炸】【加】 淺色蔬菜 蘿蔔湯				地瓜飯 鹹水雞【醃】【豆】 日式壽喜燒 豬肉餃子【冷】 有機味美菜-深 玉米濃湯【筍】				白米飯 黑胡椒豬柳 起司白醬洋芋 香烤熱狗【加】 淺色蔬菜 筍絲湯													
熱量	772.0	K	脂肪	26.0	g	熱量	785.1	K	脂肪	27.5	g	熱量	752.4	K	脂肪	24.0	g	熱量	794.9	K	脂肪	26.5	g	熱量	773.4	K	脂肪	25.0	g
糖類	101.5	g	蛋白質	33.0	g	糖類	99.5	g	蛋白質	34.9	g	糖類	105.5	g	蛋白質	28.6	g	糖類	105.0	g	蛋白質	34.1	g	糖類	105.0	g	蛋白質	32.1	g
2026/4/20 【一】				2026/4/21 【二】				2026/4/22 【三】				2026/4/23 【四】 供應豆奶				2026/4/24 【五】													
胚芽米飯 咖哩燒肉 香酥魚柳【炸/海-標章】 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯				白米飯 蜜汁雞排 酸甜打拋肉 金門炒馬麵 深色蔬菜 紅豆西米露				高麗菜拌飯 起司焗烤炸雞【炸】 醋溜細腐【豆】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 冬瓜湯				地瓜飯 瓜仔雞【醃】 白菜羹 紅油抄手【加】 有機小松菜-深 菜頭湯				白米飯 元氣豬排 豆腐肉燥【豆】 夜市烤香腸【加】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯													
熱量	812.5	K	脂肪	28.5	g	熱量	790.0	K	脂肪	26.0	g	熱量	773.6	K	脂肪	28.0	g	熱量	792.2	K	脂肪	25.0	g	熱量	775.5	K	脂肪	27.5	g
糖類	105.5	g	蛋白質	33.5	g	糖類	105.5	g	蛋白質	33.5	g	糖類	98.5	g	蛋白質	31.9	g	糖類	109.0	g	蛋白質	32.8	g	糖類	97.5	g	蛋白質	34.5	g
2026/4/27 【一】				2026/4/28 【二】				2026/4/29 【三】				2026/4/30 【四】																	
白米飯 紅燒豬腩 麥克炸雞塊【炸】【加】 焗烤玉米 深色蔬菜 酸辣湯【筍】【豆】【醃】				五穀飯 五味醬燒魚【海-標章】 家常滷味【豆】 番茄滑蛋 深色蔬菜 冬瓜湯				古早味肉燥麵 日式和風雞翅 脆皮水煎包【加】 阿婆滷蛋 深色蔬菜 黃瓜湯				地瓜飯 鳳梨燒燉雞【醃】 鮮蔬豆皮【豆】 豬肉水餃【冷】 有機黑葉白菜-淺 海芽豆腐湯【豆】																	
熱量	822.2	K	脂肪	29.0	g	熱量	751.0	K	脂肪	25.0	g	熱量	774.3	K	脂肪					27.5	g	熱量	751.0	K	脂肪	25.0	g		
糖類	106.0	g	蛋白質	34.3	g	糖類	100.0	g	蛋白質	31.5	g	糖類	99.0	g	蛋白質	32.7	g	糖類	100.0	g	蛋白質	31.5	g						