

誠美便當工廠115年05月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

【一】				【二】				【三】				【四】				2026/5/1 【五】													
												豬肉原產地 台灣				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	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	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	醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g
2026/5/4 【一】				2026/5/5 【二】				2026/5/6 【三】				2026/5/7 【四】				2026/5/8 【五】													
胚芽米飯 日式燒魚【海-標章】 黃金脆皮餃子【冷】【炸】 麻婆豆腐【豆】 深色蔬菜 菜頭湯				白米飯 咖哩燒肉 芙蓉蒸蛋 麥香雞堡【加】 深色蔬菜 冬瓜山粉圓				高麗菜拌飯 無骨香雞排【炸】 醬燒肉包子【冷】 馬鈴薯餅【加】 淺色蔬菜 筍絲湯【醃】				地瓜飯 清湯香燉雞 阿婆滷蛋 瓜仔肉燥【醃】【豆】 有機荷葉白菜-淺 日式味噌湯【豆】				白米飯 筍干燒肉【醃】 檸檬香翅腿 山東白菜滷 深色蔬菜 黃瓜湯													
熱量	805.9	K	脂肪	27.5	g	熱量	761.8	K	脂肪	25.0	g	熱量	788.5	K	脂肪	26.5	g	熱量	780.3	K	脂肪	27.5	g	熱量	760.6	K	脂肪	25.0	g
醣類	106.0	g	蛋白質	33.6	g	醣類	102.5	g	蛋白質	31.7	g	醣類	107.5	g	蛋白質	32.5	g	醣類	98.5	g	蛋白質	34.7	g	醣類	102.0	g	蛋白質	31.9	g
2026/5/11 【一】				2026/5/12 【二】				2026/5/13 【三】				2026/5/14 【四】				2026/5/15 【五】													
五穀飯 蔥燒豬排 鮮茄炒蛋 招牌滷味【豆】 深色蔬菜 海芽玉米湯				白米飯 蜜汁腿排 港式蘿蔔糕【冷】 洋芋燉肉 深色蔬菜 味噌豆腐湯【豆】				焗烤通心麵 卡拉雜米花【炸】【加】 金餡奶皇包【冷】 汁燒嫩豆腐【豆】 淺色蔬菜 冬瓜湯				地瓜飯 香脆魚排【炸/海-標章】 金門炒馬麵 鐵板豬柳 有機小松菜-深 玉米濃湯【筍】				白米飯 韓式風味燒肉 QQ地瓜球【加】 甘藍豆皮 淺色蔬菜 筍仔湯													
熱量	764.2	K	脂肪	25.0	g	熱量	775.4	K	脂肪	25.0	g	熱量	783.1	K	脂肪	27.5	g	熱量	805.9	K	脂肪	27.5	g	熱量	753.3	K	脂肪	22.5	g
醣類	103.0	g	蛋白質	31.8	g	醣類	105.5	g	蛋白質	32.1	g	醣類	101.0	g	蛋白質	32.9	g	醣類	106.0	g	蛋白質	33.6	g	醣類	108.5	g	蛋白質	29.2	g
2026/5/18 【一】				2026/5/19 【二】				2026/5/20 【三】				2026/5/21 【四】 供應豆奶				2026/5/22 【五】													
胚芽米飯 可口脆魚【炸/海-標章】 芙蓉蒸蛋 日式壽喜燒 深色蔬菜 味噌豆腐湯【豆】				白米飯 鹹水雞【醃】【豆】 蔥吉拿棒【加】 甜茄肉醬 深色蔬菜 蜜仙草				韓式燒肉拌飯 卡拉炸雞翅【炸】 紅豆沙包【冷】 麥克雞塊【加】 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 豪氣豬排 咖哩燒肉 洋蔥炒蛋 有機味美菜-深 酸辣湯【筍】【豆】【醃】				白米飯 海結嫩肉 豬肉水餃【冷】 筍仔羹【筍】 淺色蔬菜 黃瓜湯													
熱量	777.9	K	脂肪	27.5	g	熱量	775.4	K	脂肪	25.0	g	熱量	776.1	K	脂肪	28.5	g	熱量	807.9	K	脂肪	27.5	g	熱量	755.8	K	脂肪	25.0	g
醣類	98.0	g	蛋白質	34.6	g	醣類	105.5	g	蛋白質	32.1	g	醣類	97.5	g	蛋白質	32.4	g	醣類	104.5	g	蛋白質	35.6	g	醣類	101.0	g	蛋白質	31.7	g
2026/5/25 【一】				2026/5/26 【二】				2026/5/27 【三】				2026/5/28 【四】				2026/5/29 【五】													
白米飯 糖醋肉片 阿婆滷蛋 焗烤洋芋雙喜 深色蔬菜 日式味噌湯				地瓜飯 醋溜魚片【海-標章】 炒馬麵 貢丸肉燥【加】 深色蔬菜 海芽金菇湯				維力酢醬麵【豆】 香脆雞排【炸】 雙色銀絲卷【冷】 玉米可樂餅【加】 深色蔬菜 菜頭湯				五穀飯 花瓜燒雞【醃】 梅粉地瓜條 麻婆豆腐【豆】 有機荷葉白菜-淺 玉米濃湯【筍】				白米飯 黑胡椒豬柳 卡拉翅腿【炸】 海帶干片【豆】 淺色蔬菜 冬瓜湯													
熱量	814.3	K	脂肪	27.5	g	熱量	775.4	K	脂肪	25.0	g	熱量	791.3	K	脂肪	26.5	g	熱量	777.8	K	脂肪	25.0	g	熱量	0.0	K	脂肪	0.0	g
醣類	106.0	g	蛋白質	35.7	g	醣類	105.5	g	蛋白質	32.1	g	醣類	106.0	g	蛋白質	32.2	g	醣類	106.0	g	蛋白質	32.2	g	醣類	0.0	g	蛋白質	0.0	g