

誠美便當工廠115年06月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

2026/6/1 【一】		2026/6/2 【二】		2026/6/3 【三】		2026/6/4 【四】		2026/6/5 【五】											
胚芽米飯 燒烤雞翅 芙蓉蒸蛋 咖哩燒肉 深色蔬菜 玉米蛋花湯		白米飯 炸溜魚片【炸/生鮮海-標章】 下飯肉燥 山東白菜滷 深色蔬菜 冬瓜山粉圓		高麗菜拌飯 卡啦雞米花【炸】【加】 雙色銀絲卷【冷】 燒滷水煮蛋 淺色蔬菜 海芽蛋花湯		地瓜飯 元氣豬排 客家小炒【豆】 紅燒豬腩 有機黑葉白菜-淺 酸辣湯【豆】【醃】		白米飯 日式壽喜燒 敏豆肉絲 豬肉鍋貼【加】 深色蔬菜 冬瓜湯											
熱量	778.8 K	脂肪	26.0 g	熱量	764.5 K	脂肪	26.5 g	熱量	775.4 K	脂肪	27.0 g	熱量	769.3 K	脂肪	26.5 g				
糖類	103.0 g	蛋白質	33.2 g	糖類	100.0 g	蛋白質	31.5 g	糖類	99.0 g	蛋白質	34.1 g	糖類	101.0 g	蛋白質	31.7 g				
2026/6/8 【一】		2026/6/9 【二】		2026/6/10 【三】		2026/6/11 【四】		2026/6/12 【五】											
五穀飯 蜜汁雞排 鐵板豬柳 奇美鮮肉水餃【冷】 深色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】		白米飯 香酥嫩魚【炸】【海-標章】 瓜仔肉燥【豆】【醃】 銀芽寬粉 深色蔬菜 菜頭湯		鐵板蘑菇醬拌麵 卡啦雞翅【炸】 韓式炒年糕【加】 奶皇包【冷】 淺色蔬菜 筍仔湯		地瓜飯 冬瓜燒雞 招牌滷味【豆】 紅蘿蔔炒蛋 有機油江菜-深 玉米濃湯【筍】		白米飯 古厝筍干燒肉【醃】 甘藍絲絲溜菇 蔥花捲【加】 淺色蔬菜 黃瓜湯											
熱量	787.6 K	脂肪	26.0 g	熱量	775.7 K	脂肪	26.5 g	熱量	786.0 K	脂肪	26.0 g	熱量	771.7 K	脂肪	26.5 g				
糖類	105.0 g	蛋白質	33.4 g	糖類	102.5 g	蛋白質	31.8 g	糖類	104.5 g	蛋白質	33.5 g	糖類	101.5 g	蛋白質	31.8 g				
2026/6/15 【一】		2026/6/16 【二】		2026/6/17 【三】		2026/6/18 【四】		2026/6/19 【五】											
胚芽米飯 咖哩燒肉 洋蔥炒蛋 麥克雞塊x3【加】【炸】 深色蔬菜 黃瓜湯		白米飯 醬燒豬大排 家常豆腐【豆】 炒馬麵 深色蔬菜 嫩仙草		鹹豬肉炒飯 香酥脆皮雞排【炸】 米血關東煮【加】 芝麻包【冷】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯		地瓜飯 醋溜燒魚【海-標章】 酸甜肉醬 筍仔肉絲 有機小松菜-深 日系味噌湯【豆】		豬肉原產地:台灣 											
熱量	771.8 K	脂肪	27.0 g	熱量	775.4 K	脂肪	25.0 g	熱量	776.8 K	脂肪	26.0 g								
糖類	100.0 g	蛋白質	32.2 g	糖類	103.5 g	蛋白質	32.1 g	糖類	102.5 g	蛋白質	33.2 g								
2026/6/22 【一】		2026/6/23 【二】		2026/6/24 【三】		2026/6/25 【四】 供應豆奶		2026/6/26 【五】											
五穀飯 檸檬香雞翅 玉米絞肉 招牌滷味【豆】 深色蔬菜 脆筍湯		白米飯 酸甜醬燒魚【海-標章】 洋芋燉肉 茶碗蒸 深色蔬菜 菜頭湯		擔仔肉燥麵 無骨香雞排【炸】 海結燒貢丸【加】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯		地瓜飯 鹹水雞【豆】【醃】 番茄炒蛋 螞蟻上樹 有機莧菜-深 玉米濃湯【筍】		白米飯 韓式燒肉 醋溜海帶 鮮肉水餃【冷】 淺色蔬菜 豆腐湯【豆】											
熱量	792.4 K	脂肪	26.0 g	熱量	780.8 K	脂肪	26.0 g	熱量	814.3 K	脂肪	27.5 g	熱量	776.4 K	脂肪	24.0 g	熱量	786.9 K	脂肪	26.5 g
糖類	106.0 g	蛋白質	33.6 g	糖類	103.5 g	蛋白質	33.2 g	糖類	106.0 g	蛋白質	35.7 g	糖類	107.5 g	蛋白質	31.1 g	糖類	105.0 g	蛋白質	32.1 g
2026/6/29 【一】		2026/6/30 【二】		<div style="text-align: center;"> <h1 style="color: red;">誠美便當工廠</h1> <h2 style="color: green;">暑假愉快</h2>  </div>															
五穀飯 醬燒豬排 胡瓜鮑菇 麻婆豆腐【豆】 深色蔬菜 冬瓜湯		白米飯 咖哩燒肉 香酥魚柳【炸】【海-標章】 香筍肉片 有機黑葉白菜-淺 海芽金菇湯																	
熱量	753.4 K	脂肪	25.0 g	熱量	798.5 K	脂肪	26.5 g												
糖類	100.5 g	蛋白質	31.6 g	糖類	107.5 g	蛋白質	32.5 g												