

誠美便當工廠115年10月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

【一】				【二】				【三】				2026/10/7				【四】				2026/10/2				【五】															
																								地瓜飯 鹹水雞【豆】【醃】 番茄炒蛋 豬肉水餃【冷】 有機荷葉白菜-淺 菜頭湯								白米飯 梅干燒肉【醃】 白菜蝦仁煲【標章海】 蜜汁翅腿 深色蔬菜 海芽蛋花湯							
熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醃類 0.0 g 蛋白質 0.0 g				熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醃類 0.0 g 蛋白質 0.0 g				熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醃類 0.0 g 蛋白質 0.0 g				熱量 765.6 K 脂肪 26.0 g 醃類 100.0 g 蛋白質 32.9 g				熱量 760.7 K 脂肪 25.5 g 醃類 100.5 g 蛋白質 32.3 g																							
2026/10/5【一】				2026/10/6【二】				2026/10/7【三】				2026/10/8【四】				2026/10/9【五】																							
胚芽米飯 咖哩燒肉 芙蓉蒸蛋 金門炒泡麵 深色蔬菜 冬瓜湯								白米飯 酥脆香魚【炸】【標章海】 客家小炒【豆】 酸甜肉燥 深色蔬菜 嫩仙草+綠豆								焗烤韓風拌飯【醃】 卡啦雞米花【炸】【加】 茶香滷蛋 可可饅頭【冷】 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯								地瓜飯 瓜仔燒雞【醃】 洋蔥滑蛋 豬肉鍋貼【加】 有機小松菜-深 日式豆腐湯【豆】								放假不供餐							
熱量 785.0 K 脂肪 25.0 g 醃類 107.5 g 蛋白質 32.5 g				熱量 788.1 K 脂肪 28.5 g 醃類 100.0 g 蛋白質 32.9 g				熱量 801.7 K 脂肪 28.5 g 醃類 103.0 g 蛋白質 33.3 g				熱量 785.0 K 脂肪 25.0 g 醃類 107.5 g 蛋白質 32.5 g				\ 0.0 K 脂肪 0.0 g 醃類 0.0 g 蛋白質 0.0 g																							
2026/10/12【一】				2026/10/13【二】				2026/10/14【三】				2026/10/15【四】				2026/10/16【五】																							
胚芽米飯 蒲燒魚【標章海】【加】 醬燒滷味【豆】 筍絲綜合煲 深色蔬菜 海芽金菇湯								白米飯 日式壽喜燒 紅蘿蔔炒蛋 焗烤白醬洋芋 深色蔬菜 日式味噌湯【豆】								招牌酢醬麵【豆】 卡啦脆皮雞排【炸】 港式燒賣【加】 醬燒肉包【冷】 淺色蔬菜 黃瓜湯								地瓜飯 麻油風味燒雞 麻婆蒸蛋 鮮肉餃子【冷】 有機味美菜-深 玉米濃湯【筍】								白米飯 醬汁燒里肌 螞蟻上樹 百頁燒肉【豆】 淺色蔬菜 菜頭湯							
熱量 765.6 K 脂肪 26.0 g 醃類 100.0 g 蛋白質 32.9 g				熱量 816.1 K 脂肪 26.5 g 醃類 109.5 g 蛋白質 34.9 g				熱量 773.5 K 脂肪 27.5 g 醃類 100.0 g 蛋白質 31.5 g				熱量 833.6 K 脂肪 26.0 g 醃類 115.0 g 蛋白質 34.9 g				熱量 771.4 K 脂肪 25.0 g 醃類 104.5 g 蛋白質 32.1 g																							
2026/10/19【一】				2026/10/20【二】				2026/10/21【三】				2026/10/22【四】供應豆奶				2026/10/23【五】																							
胚芽米飯 咖哩燒肉 麥克雞塊【炸】【加】 瓜溜嫩肉 深色蔬菜 酸辣湯【豆】【筍】【醃】								白米飯 柴魚照燒嫩魚【標章海】 台式炒泡麵 麻婆豆腐【豆】 深色蔬菜 冬瓜西米露+芋頭								高麗菜拌飯 黃金雞翅【炸】 紅油抄手【加】 銀絲卷【冷】 淺色蔬菜 蔥香豆腐湯【豆】								地瓜飯 鐵板豬柳 肉燥蘿蔔糕【冷】 白菜滷 淺色蔬菜 玉米蛋花湯								白米飯 蒜香燒肉 高麗菜豆皮 麻婆燒蛋 深色蔬菜 脆筍湯【醃】							
熱量 807.5 K 脂肪 27.5 g 醃類 107.5 g 蛋白質 32.5 g				熱量 792.3 K 脂肪 25.5 g 醃類 107.5 g 蛋白質 33.2 g				熱量 822.1 K 脂肪 28.5 g 醃類 107.5 g 蛋白質 33.9 g				熱量 797.1 K 脂肪 23.5 g 醃類 100.0 g 蛋白質 31.4 g				熱量 768.0 K 脂肪 26.0 g 醃類 100.5 g 蛋白質 33.0 g																							
2026/10/26【一】				2026/10/27【二】				2026/10/28【三】				2026/10/29【四】				2026/10/30【五】																							
放假不供餐 豬肉原產地:台灣								胚芽米飯 脆皮炸魚【炸】【標章海】【加】 客家板條 瓜仔肉燥【醃】 深色蔬菜 海芽味噌湯【豆】								磨菇醬鐵板麵 鐵路醬燒里肌 搖搖梅粉脆薯【炸】【加】 金餡奶皇包【冷】 淺色蔬菜 冬瓜湯								地瓜飯 蜜汁雞排 醬燒滷味【豆】 玉米絞肉 有機荷葉白菜-淺 筍仔湯								白米飯 韓式泡菜燒肉 阿婆滷蛋 蒲瓜拌菇 深色蔬菜 西式黃金濃湯【筍】							
熱量 0.0 K 脂肪 0.0 g 醃類 0.0 g 蛋白質 0.0 g				熱量 829.4 K 脂肪 29.0 g 醃類 107.5 g 蛋白質 34.6 g				熱量 805.0 K 脂肪 25.0 g 醃類 115.0 g 蛋白質 30.0 g				熱量 751.0 K 脂肪 25.0 g 醃類 100.0 g 蛋白質 31.5 g				熱量 814.2 K 脂肪 27.0 g 醃類 107.5 g 蛋白質 35.3 g																							