

誠美便當工廠115年11月份菜單【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

2026/11/2【一】	2026/11/3【二】	2026/11/4【三】	2026/11/5【四】	2026/11/6【五】
糙米飯 壽喜豚肉 白菜滷 酢醬炒馬麵 深色蔬菜 味噌湯【豆】	白米飯 醋溜酸魚【標章海】 下飯肉燥 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜山粉圓	客家鹹豬肉炒飯 夜市鹹酥雞【炸】 金餡奶皇包【冷】 綜合貢丸滷味【加】【豆】 淺色蔬菜 高麗菜蛋花湯	地瓜飯 塔香三杯雞 豬肉水餃【冷】 洋蔥炒蛋 有機味美菜-深 玉米濃湯【筍】	白米飯 蜜汁雞排 筍干燒肉【醃】 米血關東煮【加】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯
熱量 789.8 k 脂肪 25.0 g 醣類 108.5 g 蛋白質 32.7 g	熱量 763.9 k 脂肪 27.5 g 醣類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 761.5 k 脂肪 27.5 g 醣類 97.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 761.8 k 脂肪 25.0 g 醣類 102.5 g 蛋白質 31.7 g	熱量 746.2 k 脂肪 25.0 g 醣類 99.0 g 蛋白質 31.3 g
2026/11/9【一】	2026/11/10【二】	2026/11/11【三】	2026/11/12【四】	2026/11/13【五】
糙米飯 鐵板豬柳 高麗菜粉絲煲 碳烤熱狗【加】 深色蔬菜 日式豆腐湯【豆】	白米飯 黃金魚片【炸】【標章海】 咖哩燒肉 清香海帶豆干【豆】 深色蔬菜 冬瓜湯	招牌酢醬麵【豆】 脆皮雞翅【炸】 醬燒肉包【冷】 阿婆滷蛋 淺色蔬菜 海芽玉米湯	地瓜飯 鹹水雞【醃】 番茄炒蛋 豬肉鍋貼【加】 有機小松菜-深 菜頭湯	白米飯 蔥燒豬排 麻婆豆腐【豆】 黃瓜木耳 淺色蔬菜 筍絲湯【醃】
熱量 805.9 k 脂肪 27.5 g 醣類 104.0 g 蛋白質 35.6 g	熱量 778.2 k 脂肪 25.0 g 醣類 106.0 g 蛋白質 32.3 g	熱量 811.6 k 脂肪 30.0 g 醣類 100.5 g 蛋白質 34.9 g	熱量 770.5 k 脂肪 26.5 g 醣類 99.5 g 蛋白質 33.5 g	熱量 753.4 k 脂肪 25.0 g 醣類 100.5 g 蛋白質 31.6 g
2026/11/16【一】	2026/11/17【二】	2026/11/18【三】	2026/11/19【四】	2026/11/20【五】
糙米飯 菲力雞排【加】 瓜仔肉燥【醃】 起司黃金玉米穗 深色蔬菜 海芽蛋花湯	白米飯 鐵板照燒肉 鮮蝦炒QQ麵【標章海】 紅油抄手【加】 深色蔬菜 芋香西米露	高麗菜拌飯 黃金炸雞排【炸】 泡菜燒豆腐【豆】【醃】 可可饅頭【冷】 深色蔬菜 蘿蔔湯	地瓜飯 菇香燉雞 肉醬溜蒸蛋 鮮肉水餃【冷】 有機黑葉白菜-淺 玉米濃湯【筍】	白米飯 海結燒肉 蒲仔肉絲 卡啦翅腿【炸】 淺色蔬菜 黃瓜湯
熱量 787.6 k 脂肪 26.0 g 醣類 105.0 g 蛋白質 33.4 g	熱量 834.7 k 脂肪 27.5 g 醣類 110.5 g 蛋白質 36.3 g	熱量 761.5 k 脂肪 27.5 g 醣類 97.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 794.9 k 脂肪 26.5 g 醣類 105.0 g 蛋白質 34.1 g	熱量 753.4 k 脂肪 25.0 g 醣類 100.5 g 蛋白質 31.6 g
2026/11/23【一】	2026/11/24【二】	2026/11/25【三】	2026/11/26【四】供應豆奶	2026/11/27【五】
糙米飯 壽喜燒肉 香菇白菜燒 阿婆滷蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯	白米飯 薑絲蔥燒魚【標章海】 日式咖哩燒肉 黑輪關東煮【加】 深色蔬菜 海帶金菇湯	黑胡椒鐵板麵 碳烤香豬排 麥克雞塊【炸】【加】 港式叉燒包【冷】 淺色蔬菜 海芽豆腐湯【豆】	地瓜飯 瓜仔雞【醃】 玉米炒蛋 三杯燒豆腐【豆】 有機荷葉白菜-淺 冬瓜湯	白米飯 蜜汁雞翅 綜合滷味【豆】 韓式燒肉 深色蔬菜 筍絲湯【醃】
熱量 778.8 k 脂肪 26.0 g 醣類 103.0 g 蛋白質 33.2 g	熱量 787.4 k 脂肪 25.0 g 醣類 108.0 g 蛋白質 32.6 g	熱量 783.4 k 脂肪 29.0 g 醣類 97.5 g 蛋白質 33.1 g	熱量 761.8 k 脂肪 25.0 g 醣類 102.5 g 蛋白質 31.7 g	熱量 751.0 k 脂肪 25.0 g 醣類 100.0 g 蛋白質 31.5 g
2026/11/30【一】	【二】	【三】	【四】	【五】
白米飯 脆皮雞排【炸】 螞蟻上樹 家常豆腐【豆】 深色蔬菜 海芽蛋花湯		豬肉原產地:台灣		
熱量 787.6 k 脂肪 26.0 g 醣類 105.0 g 蛋白質 33.4 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g