

誠美便當工廠110年12月份菜單

【彰泰國中】

菜單設計者：李美秀

		2021/12/1 【三】 *				2021/12/2 【四】 *				2021/12/3 【五】									
		招牌炒飯 鹽酥雞【炸】 韓式QQ包【冷】 雞汁湯包【冷】 淺色蔬菜 豆腐湯【豆】				地瓜飯 甜麵醬燒鴨 海苔花枝丸【加】 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 玉米芙蓉湯【筍】				白米飯 燒烤腿排 黃金炸魚柳【炸】【海】 鵪鶉蛋肉燥 淺色蔬菜 退火冬瓜湯									
熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g	熱量	822.1 K	脂肪	28.5 g	熱量	828.9 K	脂肪	26.5 g	熱量	802.7 K	脂肪	29.5 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	107.5 g	蛋白質	33.9 g	醣類	113.0 g	蛋白質	34.6 g	醣類	100.0 g	蛋白質	34.3 g
2021/12/6 【一】 *		2021/12/7 【二】				2021/12/8 【三】 *				2021/12/9 【四】 *				2021/12/10 【五】 *					
胚芽米飯 黑胡椒豬柳 茶碗蒸 夯烤地瓜 深色蔬菜 菜頭湯		白米飯 卡啦雞腿【炸】 港式燒賣【加】 麻婆豆腐【豆】 深色蔬菜 紅豆珍珠				維力酢醬麵【豆】 嫩滷肉排 貝殼刈包【冷】 阿婆茶葉蛋 淺色蔬菜 鮮蔬湯				地瓜飯 咖哩燒雞 日式大阪燒 彩繪福州丸【加】 深色蔬菜 酸辣湯【筍】【豆】【醃】				白米飯 香酥魚排【炸】【海】 海帶肉絲 紅燒豬肺 淺色蔬菜 黃瓜湯					
熱量	789.5 K	脂肪	25.5 g	熱量	794.5 K	脂肪	28.5 g	熱量	860.0 K	脂肪	28.0 g	熱量	808.9 K	脂肪	26.5 g	熱量	785.6 K	脂肪	28.0 g
醣類	107.5 g	蛋白質	32.5 g	醣類	101.5 g	蛋白質	33.0 g	醣類	115.0 g	蛋白質	37.0 g	醣類	108.5 g	蛋白質	34.1 g	醣類	101.0 g	蛋白質	32.4 g
2021/12/13 【一】		2021/12/14 【二】 *				2021/12/15 【三】 *				2021/12/16 【四】 *				2021/12/17 【五】 *					
胚芽米飯 醬燒魚片【海】 玉米鵪鶉蛋 筍仔肉絲【醃】 深色蔬菜 日式豆腐湯【豆】		白米飯 糖醋肉片 白醬花椰菜 阿Q滷蛋 深色蔬菜 冬粉料湯				夏威夷炒飯 卡啦雞翅【炸】 夜市香腸【加】 金餡奶黃包【冷】 淺色蔬菜 菇菇肉絲湯				地瓜飯 梅干燒肉【醃】 紅蘿蔔炒蛋 鮮肉餃子【冷】 深色蔬菜 洋芋濃湯【筍】				白米飯 三杯雞丁 豆干小炒【豆】 黃金薯餅【加】 淺色蔬菜 結頭菜湯					
熱量	804.1 K	脂肪	26.5 g	熱量	773.9 K	脂肪	25.5 g	熱量	856.1 K	脂肪	28.5 g	熱量	797.3 K	脂肪	26.5 g	熱量	793.9 K	脂肪	27.5 g
醣類	107.5 g	蛋白質	33.9 g	醣類	104.0 g	蛋白質	32.1 g	醣類	115.0 g	蛋白質	34.9 g	醣類	106.0 g	蛋白質	33.7 g	醣類	104.5 g	蛋白質	32.1 g
2021/12/20 【一】 *		2021/12/21 【二】 *				2021/12/22 【三】 *				2021/12/23 【四】 *				2021/12/24 【五】 *					
胚芽米飯 桂冠旗魚排【炸】【海】【加】 泰式打拋肉 白茶滷 深色蔬菜 味噌海芽湯		白米飯 進補燒雞 茶碗蒸 大溪滷豆干【豆】 深色蔬菜 冬至湯圓				義大利肉醬麵 夜市鹽酥雞【炸】 奶油炒菇 煉乳鬆餅【冷】 淺色蔬菜 冬瓜湯				地瓜飯 歐巴燒肉 螞蟻上樹 豬肉鍋貼【加】 深色蔬菜 玉米濃湯【筍】				白米飯 檸檬雞翅 爆漿湯包【冷】 咖哩燒肉 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯【醃】					
熱量	792.9 K	脂肪	28.5 g	熱量	811.4 K	脂肪	27.0 g	熱量	780.7 K	脂肪	27.5 g	熱量	798.6 K	脂肪	25.0 g	熱量	782.7 K	脂肪	25.5 g
醣類	101.0 g	蛋白質	33.1 g	醣類	107.5 g	蛋白質	34.6 g	醣類	101.5 g	蛋白質	31.8 g	醣類	110.5 g	蛋白質	32.9 g	醣類	106.0 g	蛋白質	32.3 g
2021/12/27 【一】 *		2021/12/28 【二】				2021/12/29 【三】				2021/12/30 【四】				2021/12/31 【五】					
胚芽米飯 菇菇壽喜燒 茄燒嫩蛋 麥克雞塊【加】 深色蔬菜 黃金濃湯【筍】		白米飯 糖醋魚排【海】 焗烤馬鈴薯 米血燒雞 深色蔬菜 紫菜豆腐湯【豆】				嘉義雞肉飯 海苔唐揚雞【炸】 酥烤蔥花卷【冷】 照燒鵪鶉蛋 淺色蔬菜 黃瓜湯				地瓜飯 照燒里肌 家常豆腐【豆】 金門公仔麵 深色蔬菜 結頭菜湯									
熱量	792.4 K	脂肪	26.0 g	熱量	770.5 K	脂肪	26.5 g	熱量	788.1 K	脂肪	28.5 g	熱量	804.1 K	脂肪	26.5 g	熱量	0.0 K	脂肪	0.0 g
醣類	106.5 g	蛋白質	33.1 g	醣類	99.5 g	蛋白質	33.5 g	醣類	100.0 g	蛋白質	32.9 g	醣類	107.5 g	蛋白質	33.9 g	醣類	0.0 g	蛋白質	0.0 g