

誠美便當工廠

2025/9/22 【一】	2025/9/23 【二】 豆奶	2025/9/24 【三】	2025/9/25 【四】	2025/9/26 【五】
旺芽米飯 香嫩里肌 黃瓜木耳 紅燒豬腩 深色蔬菜 紫菜豆腐湯【豆】	白米飯 黃金嫩魚【海】 日式豆腐鍋【豆】 冬瓜燒肉 深色蔬菜 高麗菜湯	白米飯 黑胡椒豬柳 小瓜豆干【豆】 香脆薯條【加】【炸】 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 咖哩香嫩雞 蝦香白花椰【海】 QQ滷蛋 有機高麗菜 筍仔湯【醃】	飄香炒飯 脆皮雞排【炸】 竹筍肉絲 銀絲卷【冷】 深色蔬菜 紅豆湯

熱 量	695.2 K	脂 肪	26.0 g	熱 量	680.6 K	脂 肪	25.0 g	熱 量	712.2 K	脂 肪	27.0 g	熱 量	710.7 K	脂 肪	25.5 g	熱 量	768.7 K	脂 肪	27.5 g
醣 類	84.5 g	蛋 白 質	30.8 g	醣 類	84.5 g	蛋 白 質	29.4 g	醣 類	87.0 g	蛋 白 質	30.3 g	醣 類	89.5 g	蛋 白 質	30.8 g	醣 類	99.0 g	蛋 白 質	31.3 g

2025/9/29 【一】	2025/9/30 【二】
	白米飯 卡啦雞米花【加】【炸】 玉米雙喜 特製滷味【豆】 淺色蔬菜 酸辣湯【筍】【醃】【豆】
	熱 量 722.0 K 脂 肪 26.0 g 醣 類 90.5 g 蛋 白 質 31.5 g

