

誠美便當工廠

2026/3/2 【一】 2026/3/3 【二】 2026/3/4 【三】 2026/3/5 【四】 2026/3/6 【五】

<p>旺芽米飯 鐵路排骨 黃瓜鮑魚菇 肉燥 麻婆豆腐 深色蔬菜 玉米海苔湯</p>	<p>白米飯 醋溜魚片 豆奶 冬瓜燒鴨 茶碗蒸 深色蔬菜 味噌湯</p>	<p>白米飯 番茄燻肉 芥藍炒豆皮 麥克雞塊 淺色蔬菜 海苔金菇湯</p>	<p>地瓜飯 三杯雞丁 豬肉水餃 芝麻海茸 有機小松菜-深 玉米濃湯</p>	<p>肉燥麵 卡拉雞翅 蒲瓜嫩肉 黑糖銀絲卷 淺色蔬菜 菜頭湯</p>
<p>熱量 685.5 k 脂肪 23.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 28.0 g</p>	<p>熱量 705.1 k 脂肪 27.5 g 糖類 82.0 g 蛋白質 32.4 g</p>	<p>熱量 696.5 k 脂肪 26.5 g 糖類 85.0 g 蛋白質 29.5 g</p>	<p>熱量 707.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.1 g</p>	<p>熱量 805.1 k 脂肪 27.5 g 糖類 107.0 g 蛋白質 32.4 g</p>

2026/3/9 【一】 2026/3/10 【二】 2026/3/11 【三】 2026/3/12 【四】 2026/3/13 【五】

<p>旺芽米飯 菲力雞排 壽喜豚肉 肉燥 山東白菜滷 深色蔬菜 海苔蛋花湯</p>	<p>白米飯 蜜汁燒魚 螞蟻上樹 滷鍋燒滷味 深色蔬菜 黃瓜湯</p>	<p>白米飯 咖哩燒肉 豆奶 黑輪關東煮 卡拉翅腿 淺色蔬菜 菇菇蛋花湯</p>	<p>地瓜飯 麻油雞香鍋 茶香滷蛋 瓜仔肉燥 有機菠菜-深 酸辣湯</p>	<p>高麗菜拌飯 鹽酥雞 海帶干絲 金餡奶皇包 淺色蔬菜 紅豆西米露</p>
<p>熱量 689.2 k 脂肪 26.0 g 糖類 85.0 g 蛋白質 28.8 g</p>	<p>熱量 699.0 k 脂肪 25.0 g 糖類 88.5 g 蛋白質 30.0 g</p>	<p>熱量 817.2 k 脂肪 26.0 g 糖類 114.5 g 蛋白質 31.3 g</p>	<p>熱量 707.5 k 脂肪 27.5 g 糖類 82.5 g 蛋白質 32.5 g</p>	<p>熱量 780.2 k 脂肪 25.0 g 糖類 97.5 g 蛋白質 31.0 g</p>

2026/3/16 【一】 2026/3/17 【二】 2026/3/18 【三】 2026/3/19 【四】 2026/3/20 【五】

<p>旺芽米飯 糖醋雞翅 玉米肉末 豆干 紅燒豬腩 深色蔬菜 日式味噌湯</p>	<p>白米飯 鹹水雞 豆奶 茶碗蒸 冬瓜燒肉 深色蔬菜 海苔蛋花湯</p>	<p>白米飯 黑胡椒豬柳 豬肉鍋貼 莧菜豆皮 淺色蔬菜 蘿蔔湯</p>	<p>地瓜飯 香酥魚排 小瓜拌菇 麻婆豆腐 有機味美菜-深 玉米濃湯</p>	<p>義式肉醬麵 蜜汁雞排 白醬洋芋培根 芝麻包 淺色蔬菜 結頭菜湯</p>
<p>熱量 743.9 k 脂肪 27.5 g 糖類 90.5 g 蛋白質 33.6 g</p>	<p>熱量 685.6 k 脂肪 26.0 g 糖類 82.5 g 蛋白質 30.4 g</p>	<p>熱量 714.6 k 脂肪 25.0 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g</p>	<p>熱量 0.0 k 脂肪 0.0 g 糖類 0.0 g 蛋白質 0.0 g</p>	<p>熱量 780.2 k 脂肪 25.0 g 糖類 106.5 g 蛋白質 32.3 g</p>

2026/3/23 【一】 2026/3/24 【二】 2026/3/25 【三】 2026/3/26 【四】 2026/3/27 【五】

<p>旺芽米飯 咖哩燒肉 肉燥 阿婆滷蛋 豆干 高麗菜炒菇 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p>	<p>白米飯 瓜仔燒雞 豆干滷味 珍珠丸子 深色蔬菜 黃瓜湯</p>	<p>白米飯 鍋香肉片 夜市烤香腸 筍片木耳 淺色蔬菜 海苔蛋花湯</p>	<p>地瓜飯 香酥嫩魚 白菜溜粉絲 拌飯肉燥 有機荷葉白菜-淺 味噌湯</p>	<p>嘉義雞肉飯 香脆雞排 銀芽肉絲 醬燒肉包 深色蔬菜 綠豆地瓜湯</p>
<p>熱量 707.3 k 脂肪 24.5 g 糖類 92.0 g 蛋白質 29.7 g</p>	<p>熱量 709.8 k 脂肪 25.0 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.2 g</p>	<p>熱量 690.4 k 脂肪 26.0 g 糖類 83.5 g 蛋白質 30.6 g</p>	<p>熱量 689.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 80.5 g 蛋白質 29.6 g</p>	<p>熱量 797.9 k 脂肪 27.5 g 糖類 105.5 g 蛋白質 32.1 g</p>

2026/3/30 【一】 2026/3/31 【二】

<p>旺芽米飯 鐵板燒肉 香酥魚柳 回鍋干片 肉燥 深色蔬菜 海苔蛋花湯</p>	<p>白米飯 蔥燒豬排 馬鈴薯燻雞 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 日式豆腐湯</p>	<p>Good!</p> <p>誠美</p> <p>選我! 選我!</p>		
<p>熱量 701.5 k 脂肪 27.5 g 糖類 83.0 g 蛋白質 30.5 g</p>	<p>熱量 741.5 k 脂肪 27.5 g 糖類 90.0 g 蛋白質 33.5 g</p>			