



誠美便當工廠



2026/6/1	2026/6/2	2026/6/3	2026/6/4	2026/6/5
旺芽米飯 咖哩燒肉 海帶干絲+肉絲 嫩烤翅腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯	白米飯 炸過魚片 下飯肉燥 山東白菜滷 深色蔬菜 味噌湯	白米飯 日式壽喜燒 蒲瓜嫩耳 豬肉鍋貼 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 元氣豬排 嫩嫩茶碗蒸 紅燒豬腩 有機黑葉白菜-淺 酸辣湯	高麗菜拌飯 無骨雞米花 敏豆肉絲 黑糖饅頭 深色蔬菜 冬瓜湯
熱量 708.4 k 脂肪 26.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 31.1 g	熱量 691.7 k 脂肪 26.5 g 糖類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 673.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 695.3 k 脂肪 26.5 g 糖類 83.0 g 蛋白質 31.2 g	熱量 653.3 k 脂肪 24.5 g 糖類 85.3 g 蛋白質 28.7 g

2026/6/8	2026/6/9	2026/6/10	2026/6/11	2026/6/12
五穀飯 鐵板豬柳 紅蘿蔔炒蛋+毛豆 奇美鮮肉水餃 深色蔬菜 海芽豆腐湯	白米飯 香酥嫩魚 瓜仔肉燥 銀芽寬粉 深色蔬菜 菜頭湯	白米飯 茄燒肉片 雲吞抄手 黃瓜玉筍 淺色蔬菜 筍仔湯	地瓜飯 冬瓜燒雞 招牌滷味 QQ香滷蛋 有機油江菜-深 玉米濃湯	鐵板蘑菇醬拌麵 卡拉雞翅 甘藍絲絲過菇 奶皇包 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯
熱量 719.6 k 脂肪 26.0 g 糖類 90.0 g 蛋白質 31.4 g	熱量 702.9 k 脂肪 26.5 g 糖類 86.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 721.8 k 脂肪 26.5 g 糖類 93.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 708.4 k 脂肪 26.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 31.1 g	熱量 735.4 k 脂肪 29.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 29.1 g

2026/6/15	2026/6/16	2026/6/17	2026/6/18	2026/6/19
旺芽米飯 咖哩燒肉 白菜煲+肉絲 麥克雞塊 深色蔬菜 黃瓜湯	白米飯 柴魚照燒雞排 家常豆腐 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	白米飯 回鍋肉片 米血關東煮 卡拉翅腿 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 醋溜燒魚 酸甜肉醬 筍仔肉絲 有機小松菜-深 日式味噌湯	豬肉原產地:台灣
熱量 712.5 k 脂肪 26.5 g 糖類 88.5 g 蛋白質 30.0 g	熱量 688.0 k 脂肪 26.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 30.5 g	熱量 733.1 k 脂肪 27.5 g 糖類 90.0 g 蛋白質 31.4 g	熱量 704.0 k 脂肪 26.0 g 糖類 86.5 g 蛋白質 31.0 g	

2026/6/22	2026/6/23	2026/6/24	2026/6/25	2026/6/26
五穀飯 菲力雞排 玉米絞肉+毛豆 招牌滷味 深色蔬菜 脆筍湯	白米飯 酸甜醬燒魚 洋芋燉肉 花椰肉絲 深色蔬菜 菜頭湯	白米飯 壽喜燒肉 絲瓜過菇 鮮肉水餃 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 鹹水雞 芙蓉蒸蛋 螞蟻上樹 有機莧菜-深 玉米濃湯	擔仔肉燥麵 黃金雞排 醋溜海帶 醬燒肉包 淺色蔬菜 紅豆西米露
熱量 719.6 k 脂肪 26.0 g 糖類 90.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 698.6 k 脂肪 25.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 29.9 g	熱量 673.4 k 脂肪 25.0 g 糖類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 690.4 k 脂肪 24.0 g 糖類 90.0 g 蛋白質 28.6 g	熱量 720.0 k 脂肪 28.0 g 糖類 90.5 g 蛋白質 30.1 g

2026/6/29	2026/6/30
五穀飯 醬燒豬排 胡瓜鮑菇+肉絲 麻婆豆腐 深色蔬菜 冬瓜湯	白米飯 咖哩燒肉 香酥魚柳 香筍肉片 有機黑葉白菜-淺 海芽金菇湯
熱量 680.6 k 脂肪 25.0 g 糖類 84.5 g 蛋白質 29.4 g	熱量 725.7 k 脂肪 26.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 30.3 g

誠美便當工廠

畢業快樂!!

暑假愉快