

誠美

便當工廠

2026/10/1

【四】



地瓜飯

鹹水雞

芙蓉蒸蛋

碳烤香腸

有機荷葉白菜-淺

菜頭湯

熱量 705.1 k 脂肪 27.5 g
醣類 82.0 g 蛋白質 32.4 g

2026/10/2

【五】

茄汁肉醬麵

卡啦雞翅

白菜煲

醬燒肉包

深色蔬菜

海芹蛋花湯

熱量 746.3 k 脂肪 25.5 g
醣類 97.5 g 蛋白質 31.7 g

2026/10/5

【一】

旺芽米飯

咖哩燒肉

阿婆滷蛋

銀芽干絲

深色蔬菜

冬瓜湯

熱量 785.0 k 脂肪 25.0 g
醣類 107.5 g 蛋白質 32.5 g

2026/10/6

【二】

白米飯

酥脆香魚

酸甜肉醬

黃瓜木耳

深色蔬菜

筍仔蛋花湯

熱量 701.3 k 脂肪 26.5 g
醣類 86.0 g 蛋白質 29.7 g

2026/10/7

【三】

白米飯

百頁燒肉

豬肉鍋貼

苧菜金針菇

淺色蔬菜

蘿蔔玉米湯

熱量 691.8 k 脂肪 25.0 g
醣類 87.0 g 蛋白質 29.7 g

2026/10/8

【四】

地瓜飯

瓜仔燒雞

豬肉水餃

竹筍肉絲

有機小松菜-深

日式豆腐湯

熱量 731.7 k 脂肪 26.5 g
醣類 91.0 g 蛋白質 32.3 g

2026/10/9

【五】



2026/10/12

【一】

旺芽米飯

蒲燒魚

醬燒滷味

筍絲綜合煲

深色蔬菜

海芹金菇湯

熱量 688.0 k 脂肪 26.0 g
醣類 83.0 g 蛋白質 30.5 g

2026/10/13

【二】

白米飯

日式壽喜燒

芙蓉蒸蛋

白醬雙喜洋芋

深色蔬菜

日式味噌湯

熱量 709.9 k 脂肪 25.5 g
醣類 89.5 g 蛋白質 30.6 g

2026/10/14

【三】

白米飯

糖醋肉丁

搖搖梅粉脆薯

芥藍豆皮

淺色蔬菜

黃瓜湯

熱量 687.2 k 脂肪 25.0 g
醣類 91.0 g 蛋白質 29.6 g

2026/10/15

【四】

地瓜飯

麻油風味燒雞

洋蔥炒蛋

海帶卷菇

有機味美菜-深

玉米濃湯

熱量 715.0 k 脂肪 25.0 g
醣類 92.0 g 蛋白質 30.5 g

2026/10/16

【五】

招牌肉燥麵

卡啦脆皮雞排

小瓜干片

雙色銀絲卷

淺色蔬菜

綠豆薏仁湯

熱量 704.0 k 脂肪 20.5 g
醣類 98.0 g 蛋白質 31.1 g

2026/10/19

【一】

旺芽米飯

咖哩燒肉

阿婆滷蛋

瓜溜嫩肉

深色蔬菜

酸辣湯

熱量 708.3 k 脂肪 25.5 g
醣類 89.0 g 蛋白質 30.7 g

2026/10/20

【二】

白米飯

薑絲燒魚

關東煮

麻婆豆腐

深色蔬菜

海芹蛋花湯

熱量 714.7 k 脂肪 25.5 g
醣類 90.5 g 蛋白質 30.8 g

2026/10/21

【三】

白米飯

回鍋肉片

卡啦翅腿

絲瓜麵線

淺色蔬菜

蔥香豆腐湯

熱量 702.9 k 脂肪 26.5 g
醣類 86.5 g 蛋白質 29.6 g

2026/10/22

【四】

地瓜飯

鐵板豬柳

麥克雞塊

白菜滷

淺色蔬菜

玉米蛋花湯

熱量 695.7 k 脂肪 24.5 g
醣類 89.5 g 蛋白質 29.3 g

2026/10/23

【五】

家鄉炒飯

蜜汁雞排

高麗菜豆皮

金飽奶皇包

深色蔬菜

脆筍湯

熱量 733.9 k 脂肪 23.5 g
醣類 101.0 g 蛋白質 29.6 g

2026/10/26

【一】

旺芽米飯

脆皮炸魚

瓜仔肉燥

客家板條

深色蔬菜

海芹味噌湯

熱量 733.1 k 脂肪 27.5 g
醣類 90.0 g 蛋白質 31.4 g

2026/10/27

【二】

白米飯

酸甜醋溜肉

港式燒賣

玉米絞肉

淺色蔬菜

冬瓜湯

熱量 739.0 k 脂肪 27.5 g
醣類 97.5 g 蛋白質 31.4 g

2026/10/28

【三】

白米飯

酸甜醋溜肉

港式燒賣

玉米絞肉

淺色蔬菜

冬瓜湯

熱量 739.0 k 脂肪 27.5 g
醣類 97.5 g 蛋白質 31.4 g

2026/10/29

【四】

地瓜飯

蜜汁嫩里肌

醬燒滷味

番茄炒蛋

有機荷葉白菜-淺

筍仔湯

熱量 692.8 k 脂肪 26.0 g
醣類 81.0 g 蛋白質 30.7 g

2026/10/30

【五】

蘑菇醬鐵板麵

鹽酥雞

牛奶饅頭

蒲瓜拌菇

深色蔬菜

紅豆西米露

熱量 761.6 k 脂肪 26.0 g
醣類 105.5 g 蛋白質 31.4 g