

正園便當

三信盒餐菜單

日期	餐別	A餐 本周菜單內容 B餐	營養分析			
			糖 類	蛋 白 質	脂 肪	熱 量
11/20 星期一	A餐	照燒雞腿排+古都肉燥 炒豆干 菜脯蛋 青菜 蔬菜	117 g	50 g	18 g	822 大卡
	B餐	義式手工蛋炒飯 轟炸脆皮雞腿排 甜辣醬 黃金薯條 士林香腸 蔬菜	115 g	50 g	18 g	812 大卡
11/21 星期二	A餐	NEW-唐揚炸雞+古都肉燥 滷味豆腐 菜脯蛋 青菜 蔬菜	120 g	50 g	18 g	836 大卡
	B餐	汕頭沙茶豬肉燴飯 菜脯蛋 脆皮雞米花	115 g	50 g	18 g	812 大卡
11/22 星期三	A餐	橙汁麥芽芝麻蜜汁雞 黑胡椒雞柳 螞蟻上樹 煎蛋 高麗菜 蔬菜	118 g	46 g	20 g	827 大卡
	B餐	高雄手工美食小籠包12粒 五香滷蛋 調味醬料包	115 g	50 g	18 g	812 大卡
11/23 星期四	A餐	新產品-轟炸脆皮雞腿 台南古都肉燥 螞蟻上樹 煎蛋 時菜 青菜	110 g	50 g	18 g	833 大卡
	B餐	NEW-維力炸醬炒拉麵 轟炸脆皮雞排(桶裝) 鱈魚丸 麥克雞塊 一口熱狗 蔬菜	115 g	50 g	18 g	807 大卡
11/24 星期五	A餐	特製手工豬肉水餃 麥克雞塊*3 五香滷蛋 調味醬料包	115 g	50 g	18 g	820 大卡
	B餐	正園沙茶羊肉燴飯(高雄美食地圖推薦) 黃金薯餅 麥克雞塊*3	115 g	50 g	18 g	822 大卡

本店使用台灣國產豬高雄肉品運銷股份公司屠宰證明書編號;NO. 001286



御饌坊

—歡迎上 FB 搜尋御饌坊粉絲專頁看主食菜色—

本店肉品皆為為本國台灣豬肉、CAS 優良肉品、豆製類為非基因改造、玉米為非基因改造敬請同學安心食用—

三信

餐別	A 餐 65 元
11/20 星期 一	獨家發售-麻奶豬肉小火鍋 白飯另裝 梅花豬肉 高麗菜 甜不辣 鱈魚丸 魚餃 櫻花蝦卷 魚豆腐
11/21 星期 二	日式照燒親子雞肉滑蛋丼飯 (香甜滋味*鮮嫩雞肉)+海苔絲 時蔬 滑蛋 香腸 花枝丸
11/22 星期 三	NEW-肉骨茶豬肉泡麵 時蔬 梅花豬肉片 王子蛋 霸王卷
11/23 星期 四	New-豚骨高湯烏龍麵 日式唐揚雞另裝 時蔬 滷蛋 青蔥
11/24 星期 五	雙併特餐-泰式打拋豬肉飯 椒鹽鹹酥雞 田園蔬菜 地瓜球 炒高麗菜



天天
吉樂米

Jeremy's

Everyday

我們不是外食；是像家的安心自煮
我們用百萬級超音波洗菜機去農藥
保證無農藥加工，堅持健康；

精選：家人的調味料原料
精選：100%純淨食材
保證無防腐劑、無化學物
保證無：罐頭醬油、蕃茄醬



三信家商

	\$65A	\$60B
11月20日 (一)	味噌叉燒拉麵 美味高湯以柴魚昆布及日式味噌為基底，叉燒肉片、魚板、玉米等	蒜香培根義大利麵+檸檬雞柳條 大蒜提味，少油的方式清炒義大利麵，配上可口培根+香酥檸檬雞柳條，味道爽口不油膩
11月21日 (二)	白醬雞米花義大利麵+雞塊 馬鈴薯融合紐西蘭起司奶油熬煮，高鈣健骨，口味香濃，配上香酥雞米花+雞塊	日式咖哩炸豬排蓋飯 日式風格特製咖哩+蔬菜蘋果香熬煮，配上金黃酥脆的豬排
11月22日 (三)	日式咖哩檸檬雞柳條蓋飯+可樂餅 日式風格特製咖哩+蔬菜蘋果香熬煮，配上金黃酥脆的檸檬雞柳條加上美味可樂餅	茄汁蘑菇鐵板麵+嫩煎豬排 新鮮的蘑菇搭配洋蔥及蔬菜丁，結合奶油黑胡椒醬汁，加上香煎嫩豬排
11月23日 (四)	日式豚骨風里肌豬排拉麵 特熬豚骨湯頭，特製里肌豬排叉燒肉，玉米、魚板及高麗菜等	日式嫩雞親子丼飯+雞塊 親子丼是日本的家常料理，香滑的雞蛋和雞肉，配上香甜的洋蔥和醬汁，營養均衡很受大家歡迎的料理
11月24日 (五)	和風蒲燒鯛魚丼飯+干貝酥 以日式蒲燒醬汁特製鯛魚口味，配上美味干貝酥，喜愛海味不容錯過	熱燙滷味 滷味專用香Q麵，高麗菜、金針菇、豆皮、凍豆腐、虱目魚丸、大陸妹、火鍋肉片

不吃油炸：

油炸物易生致癌物，易肥胖，發黑斑，糖尿病，心血管疾病，不孕，失智...

不吃化學醬油：

相鹽酸，化學黑色素釀成，為高尿酸痛物質，累積易傷害肝腎/呼吸系統，男不孕女乳癌！

不吃丁二酮、噴噴鹽：

食品添加物是元兇，常吃傷害腎臟，累積引發心血管硬化，洗腎，骨質疏鬆！

不吃防腐劑/漂白劑/色素：

常吃造成學習障礙，注意力不集中，過敏氣喘，肝臟損害，腎臟故障，發育期傷害最大，先進國家禁用！

不吃味精：

人工化學甜味，易口乾舌燥，常吃累積導致視力下降，影響骨骼發育，中樞神經，失眠，頭痛，鈉超量易高血壓！



我們賣的是**健康**而不只是**餐+飲**