

# 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			
			總 熱 量	蛋 白 質	脂 肪	熱 量
6/5 星期一	A餐	特製手工豬肉水餃 脆皮香酥雞排 五香滷蛋 調味醬料包	117 g	50 g	18 g	822 大卡
	B餐	正園沙茶羊肉燴飯(高雄美食地圖推薦) 五香滷蛋 麥克雞塊*3	115 g	50 g	18 g	812 大卡
6/6 星期二	A餐	NEW-轟炸唐揚雞+古都肉燥 三色泡芙 菜脯蛋 青菜 蔬菜	120 g	50 g	18 g	836 大卡
	B餐	義大利手工蛋炒飯+新推出 脆皮檸檬香酥雞排 黃金薯條 花枝丸 蔬菜 甜辣醬包	115 g	50 g	18 g	812 大卡
6/7 星期三	A餐	橙汁麥芽芝麻蜜汁雞 黑胡椒雞柳 螞蟻上樹 荷包蛋 高麗菜 蔬菜	118 g	46 g	20 g	827 大卡
	B餐	汕頭沙茶豬肉燴飯 五香滷蛋 脆皮香酥雞排	115 g	50 g	18 g	812 大卡
6/8 星期四	A餐	特製手工豬肉水餃 脆皮香酥雞排 五香滷蛋 調味醬料包	119 g	50 g	18 g	833 大卡
	B餐	NEW-印度濃郁咖哩雞飯+唐揚雞 五香滷蛋 香腸 蔬菜	115 g	50 g	18 g	807 大卡
6/9 星期五	A餐	新產品-檸檬黃金去骨雞腿排 台南古都肉燥 螞蟻上樹 煎蛋 時菜 青菜	115 g	50 g	18 g	828 大卡
	B餐	日式炒香Q泡麵{新口味} 轟炸脆皮雞排(桶裝) 鱈魚丸 麥克雞塊 五香滷蛋 蔬菜	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搜尋御饌坊廚粉絲專頁看主食菜色

本店肉品皆為本國台灣豬肉、CAS優良肉品、豆製品為非基因改造、玉米為非基因改造特請同學安心食用—

三信

餐別	A餐	B餐
06/05 星期一	<p>照燒雞腿蓋食 (去骨雞腿肉) 鹹酥雞 炒高麗菜 時蔬 薯餅</p>	<p>NEW-紅燒排骨麵 紅燒大排骨 時蔬 香Q滷蛋 青蔥</p>
06/06 星期二	<p>日式壽喜燒豬肉歐姆蛋蓋飯 時蔬 鮮嫩滑蛋 洋葱絲 香腸 玉米可樂餅</p>	<p>濃起司炙燒厚切無骨雞腿排蓋飯 麥克雞塊+熱狗 時蔬 炒高麗菜 螞蟻上樹</p>
06/07 星期三	<p>招牌雙拼特製燒肉飯 (無骨烤肉片) 鹹酥雞 季節青菜 蒜爆高麗菜 椒鹽鹹酥雞</p>	<p>什錦香腸蛋炒飯 嫩汁脆皮雞腿 田園蔬菜 鮮香炒蛋 地瓜球 什錦玉米蔬料 香腸切片</p>
06/08 星期四	<p>日式厚切豬排濃郁咖哩飯 (咖哩醬湯杯另裝) 時蔬 厚切豬排 薯餅</p>	<p>夜市口味·磨菇醬豬排鐵板麵 香煎豬排 時蔬 香Q滷蛋 熱狗</p>
06/09 星期五	<p>藍帶起司雞排 嘉義雞絲肉飯+特調油蔥汁 田園蔬菜 炒高麗菜 香滷豆干丁</p>	<p>NEW-麻辣鴨血紅燒牛肉湯泡麵 台灣牛骨熬煮 時蔬 麻辣鴨血 花枝丸 梅花豬肉片</p>



三信家商

天天  
吉樂米

Jeremy's  
Everyday

我們不是外食，是像家的安心自帶  
我們用百潔級超音波洗菜機去農藥  
我們用高成本，堅持健康：

- ◎只用一級大廠的調味料原料
- ◎避免加工的化學食料
- ◎我們用天然形狀食料
- ◎100%純釀成醬油、香茅醬



	\$65A	\$60B	素食\$60
6月05日 (一)	<b>奶油白醬香草雞排+脆腸義大利麵</b> 馬鈴薯融合紐西蘭起司奶油熬煮，高鈣健骨，口味香濃，配上無骨雞排+脆腸	<b>日式燒肉+香檸雞柳條蓋飯</b> 鮮炸檸檬雞柳條，搭配特殊調配的椒鹽，配上日式燒肉，真的會讓人一口接一口扒飯唷！	素：多樣菜料飯
6月06日 (二)	<b>三杯蛤蠣雞飯+杏鮑菇</b> 三杯料理很下飯，配上雞腿肉及肥美的蛤蠣，鮮味散開好吃至極	<b>蒜香清炒雞米花義大利麵+薯餅</b> 大蒜提味加入高湯，少油的方式清炒義大利麵，配上雞米花，爽口不油膩	素：素炒麵+菜料
6月07日 (三)	<b>牛奶豬肉海鮮鍋+麵</b> 新鮮昆布與柴魚風味加上紐西蘭奶粉調製為高湯，配上新鮮白蝦+蛤蠣+魚丸+蒸餃等料及高麗菜	<b>照燒無骨雞排蓋飯+雞塊</b> 鮮炸脆皮炸雞，搭配特殊調配的照燒醬汁，配上香酥的小雞塊，真的會讓人一口接一口扒飯唷！	素：多樣菜料飯
6月08日 (四)	<b>日式相撲鍋(冬粉)</b> 美味高湯以柴魚昆布及日式味噌為基底，肉丸子，黑輪，豆腐，甜不辣，貢丸，香菇，金針菇	<b>熱燙滷味</b> 滷味專用香Q麵，高麗菜，金針菇，豆皮，涼豆腐，虱目魚丸，大陸妹，火鍋肉片	素：素炒麵+菜料
6月09日 (五)	<b>紅醬培根炒蛤蠣義大利麵</b> 蕃茄的天然酸甜和洋蔥的焦糖甜香，與蘑菇熬煮的美味義大利麵，加上鮮炒蛤蠣及培根	<b>日式咖哩炸豬排蓋飯+薯條</b> 日式風格特製咖哩+蔬菜蘋果香熬煮，配上金黃酥脆的豬排加上好吃的薯條	素：多樣菜料飯

飲食忠告

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：

用鹽醃，化學黑色素製成，為高度致癌物質，累積易傷害肝腎/呼吸系統，胃不孕女乳癌！

不吃丁腈二硬，嘴硬鹽：

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，肝臟毒害，腎臟廢物，發育期傷害最大，先進國家禁用！

不吃味精：

人工化學甘味，易口乾舌燥，常吃累積導致視力下降，影響骨質發育，中樞神經，焦慮，頭痛，納起量易高血壓！



我們賣的是**健康**而不只是：**餐+飲**

告訴我們，你喜歡吃什麼？

