國華食品工廠

本公司使用
國產豬肉

＊菜單設計者：曾富美 營養師
＊專線：7363303＊ (鹿港國中菜單)
＊國華E-mail：kuohow.food@gmail.com
＊飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦！！ 113.11月

*本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、雞蛋、麩質之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用

11月1日(五)			
香Q米飯 香雞排(炸加) 古都肉燥(豆) 甘藍魷魚雙彩(海) 深色蔬菜 竹筍金菇湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月4日(一)			
香Q米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 彩雙炒蛋 深色蔬菜 銀蘿排骨湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月5日(二)			
地瓜小米飯 紅燒豬腩丁 沙茶海鮮什錦羹(海芡) 五香滷蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+**豆類**			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月6日(三)			
夏威夷炒飯 轟炸雞翅(炸) 麻糬可可包 港點蒸餃(冷) 深色蔬菜 什錦綜合湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月7日(四)			
燕麥Q飯 香菇瓜仔雞(醃) 香酥魚(炸海加) 綠芽雙柳 有機淺色蔬菜(黑葉白菜) 海芽蛋花湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月8日(五)			
香Q米飯 里肌肉排 滷味拼盤(豆) 炸醬仔仔麵 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月11日(一)			
香Q米飯 燜燒子雞(豆) 護眼炒蛋 地瓜薯條(炸) 深色蔬菜 蘿蔔什錦湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月12日(二)			
雜穀Q飯 黃金魚片(炸海)**主菜生鮮水產品** 瓜仔肉醬(醃) 木耳紅紅椰菜 淺色蔬菜 洋芋海根湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月13日(三)			
肉醬鐵板麵 紅燒排骨肉 起司熱狗(加) 螺旋饅頭(冷) 淺色蔬菜 香筍皮湯(豆)			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月14日(四)			
地瓜蕎麥飯 三節鳳翅 京都苔阪燒 日式豬柳 有機深色蔬菜(小松菜) 玉米濃湯(芡)			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月15日(五)			
香Q米飯 豆瓣燒肉 一品香腸(加) 韓式鍋物(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海芽湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月18日(一)			
香Q米飯 紅燒扣肉 鐵板豆腐(豆) 金菇扁蒲 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月19日(二)			
糙米燕麥飯 生爆鹽煎肉 什錦白菜煲(豆) 港式蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜(青松菜) 元氣補湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月20日(三)			
筒仔米糕 卡拉雞腿(炸) 蒜香司餅(冷) 可口黑輪條(加) 深色蔬菜 什味湯(豆)			
熱量:		脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月21日(四)			
地瓜小米飯 裹粉脆皮魚(炸海加) 金穗玉米 下飯醬肉(醃) 淺色蔬菜 土瓶蒸湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月22日(五)			
香Q米飯 可口雞腿排 撈撈拋麵 日式打拋豬(豆) 深色蔬菜 筍仔冬粉湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月25日(一)			
香Q米飯 香脆雞排(炸) 南洋咖哩肉 海鮮小炒(豆海) 淺色蔬菜 瓜瓜補湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月26日(二)			
什穀Q飯 三杯雞 冬瓜魷魚(海) 古早味炒蛋 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 柴魚豆腐湯(豆)			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月27日(三)			
古早味炒麵 燒烤雞翅 小籠湯包(冷) 香蕃餅(加) 深色蔬菜 三寶湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月28日(四)			
地瓜麥片飯 筍干滷肉(醃) 一品雞塊(加) 芽菜三色 深色蔬菜 海帶苗湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!

11月29日(五)			
香Q米飯 魔力豬排 捲捲絞肉 芋香玉米 深色蔬菜 大頭菜湯			
熱量:	#REF!	脂肪：	#REF!
醣類：	#REF!	蛋白質：	#REF!