

9月1日(一)				9月2日(二)				9月3日(三)				9月4日(四)				9月5日(五)			
香Q米飯 豆干滷肉(豆) 三色炒蛋 和風雞小腿 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯				什穀Q飯 筍乾骨腿(醃) 香酥魚柳(炸海加) 花生小菜 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 什錦綜合湯				什錦炒麵 卡拉雞腿(炸) 醬燒小肉包(冷) 彈燒米血塊(加) 淺色蔬菜 菜頭龍骨湯				南瓜小米飯 燒烤三節翅 白菜粉絲煲 打拋豬肉(豆) 深色蔬菜 筍絲金菇湯+豆漿				香Q米飯 泡菜肉片(醃) 五香滷蛋 蔬炒拋麵 深色蔬菜 豆薯玉米湯			
熱量:	827.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	840.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	827.5大卡	脂肪:	27.5g	熱量:	825.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	815.5大卡	脂肪:	25.5g
醣類:	綠豆	蛋白質:	34.3g	醣類:	118.0g	蛋白質:	32.4g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	117.0g	蛋白質:	31.8g	醣類:	115.0g	蛋白質:	31.5g
9月8日(一)				9月9日(二)				9月10日(三)				9月11日(四)				9月12日(五)			
香Q米飯 肉丁花生 港式蘿蔔糕(冷) 茄香炒蛋 淺色蔬菜 蘿蔔木耳湯				胚芽麥片飯 黃金雞排(炸) 捲捲肉末 綠芽鮮色(豆) 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)				夏威夷炒飯 和風雞翅 家常餃子(冷) 茄汁肉腸(加) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				地瓜蕎麥飯 咖哩肉片 聰明什蔬蛋 滷味豆干(豆加) 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 冬瓜肉絲湯				香Q米飯 黃金魚片(炸海)+生鮮主菜水產品 瓜仔肉醬(醃) 螞蟻上樹 深色蔬菜 味噌湯			
熱量:	834.5大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	832.0大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	816.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	813.5大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	820.5大卡	脂肪:	26.5g
醣類:	119.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	118.0g	蛋白質:	31.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.5g
9月15日(一)				9月16日(二)				9月17日(三)				9月18日(四)				9月19日(五)			
香Q米飯 杏菇燒雞 雙炒干絲(豆) 美味地瓜條(炸) 淺色蔬菜 什錦彩蔬湯				燕麥Q飯 三節雞翅(炸) 五寶醬(豆) 扁蒲三色 淺色蔬菜 海芽菇菇湯				四色鐵板滑麵 家鄉里肌排 QQ饅頭捲(冷) 敏豆甜不辣(加) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)				芋頭小米飯 雙柳魷魚(海)+生鮮主菜水產品 蛋香燴白菜 日式肉柳 有機深色蔬菜(有機小松菜) 玉米海根湯				香Q米飯 三杯豬肉 醬汁燒蛋 台式仔麵 深色蔬菜 土瓶蒸湯			
熱量:	837.0大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	815.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	810.5大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	838.0大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	824.0大卡	脂肪:	26.0g
醣類:	117.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	115.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.9g	醣類:	118.0g	蛋白質:	33.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.5g
9月22日(一)				9月23日(二)				9月24日(三)				9月25日(四)				9月26日(五)			
香Q米飯 回鍋肉(豆) 玉米炒蛋 一品香腸(加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯				什穀糧Q飯 北香冰海魚(炸海加) 香菇肉醬 海苔大阪燒 深色蔬菜 三絲湯				鮮彩炒飯 里肌肉排 日式蘿蔔糕(冷) 馬鈴薯條(炸) 深色蔬菜 銀蘿海結湯				地瓜燕麥飯 瓜仔燒腿丁(醃) 咖哩豆腐(豆) 芋香白菜 深色蔬菜 玉米蛋花湯				香Q米飯 日式香翅 韓式鍋物(醃豆) 港味蒸餃(冷) 有機淺色蔬菜(有機高麗菜) 柴魚海芽湯			
熱量:	825.0大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	818.5大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	824.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	821.5大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	821.0大卡	脂肪:	25.0g
醣類:	116.0g	蛋白質:	32.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	116.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	117.0g	蛋白質:	32.0g
9月29日(一)				9月30日(二)				 **本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、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				本公司使用 國產豬肉				國華食品工廠 *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 114.9月			
教師節補休				蕎麥Q飯 蒙古炒肉(海) 滷味拼盤(豆) 金絲蛋 淺色蔬菜 元氣補湯															
熱量:	K	脂肪:	g	熱量:	810.5大卡	脂肪:	25.5g												
醣類:	g	蛋白質:	g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.2g												