

國華	*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 114.10月 *本公司使用國產豬肉 *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				10月1日(三) 古早肉燥麵 板燒雞排 小籠湯包(冷) 花生米血糕(加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯				10月2日(四) 什穀Q飯 三杯雞 五香滷蛋 綠芽雙柳 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 味噌豆腐湯(豆)				10月3日(五) 香Q米飯 冰海魚片(炸海) 生鮮主菜水產 功夫拋麵 韓式部隊鍋(豆醃) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯											
					熱量：820.0K 脂肪：26.0g 醃類：115.0g 蛋白質：31.5g				熱量：810.5K 脂肪：26.5g 醃類：110.0g 蛋白質：33.0g				熱量：815.0K 脂肪：25.5g 醃類：115.0g 蛋白質：31.3g											
10月6日(一) 中秋節休假					10月7日(二) 糙米小米飯 筍干滷肉(醃) 馬鈴薯條(炸) 三色炒蛋 有機淺色蔬菜(有機荷葉白菜) 蘿蔔金菇湯					10月8日(三) 招牌雞肉飯 卡拉雞翅(炸) 起司大亨堡(加) 手工餃子(冷) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)					10月9日(四) 地瓜麥片飯 蒲燒鯛魚(海加) 古都肉燥(豆) 鐵板捲捲麵 深色蔬菜 竹筍雙絲湯 大豆漿					10月10日(五) 國慶日休假				
熱量：K 脂肪：g 醃類：g 蛋白質：g					熱量：813.0K 脂肪：25.0g 醃類：117.0g 蛋白質：30.1g					熱量：821.0K 脂肪：27.0g 醃類：112.0g 蛋白質：32.5g					熱量：K 脂肪：g 醃類：g 蛋白質：g									
10月13日(一) 香Q米飯 味噌燒肉 五香滷蛋 焗汁白醬洋芋燒 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯					10月14日(二) 地瓜小米飯 鹽酥雞(炸) 豆腐絞肉(豆) 芋香白菜滷 有機深色蔬菜(有機味美菜) 紫菜蛋花湯					10月15日(三) 蘑菇肉醬麵 厚切里肌排 招牌刈包(冷)+花生糖粉 美味甜不辣(加) 深色蔬菜 元氣補湯					10月16日(四) 燕麥Q飯 豆瓣魷魚(海) 生鮮主菜水產 地瓜薯條(炸) 招牌滷味(豆) 淺色蔬菜 甘藍肉絲湯					10月17日(五) 香Q米飯 燒烤三節翅 金穗炒蛋 紅燒豬腩 深色蔬菜 金菇海芽湯				
熱量：832.5K 脂肪：26.5g 醃類：116.0g 蛋白質：32.5g					熱量：812.0K 脂肪：26.5g 醃類：110.0g 蛋白質：33.3g					熱量：810.0K 脂肪：25.5g 醃類：115.0g 蛋白質：30.1g					熱量：818.2K 脂肪：25.0g 醃類：118.0g 蛋白質：30.3g					熱量：791.5K 脂肪：24.5g 醃類：113.0g 蛋白質：29.8g				
10月20日(一) 香Q米飯 印度咖哩雞 瓜仔肉(醃) 台式仔麵 深色蔬菜 銀蘿海結湯					10月21日(二) 什穀Q飯 塔香豬肉 五味魚柳條(炸海加) 扁蒲双寶 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 柴魚味噌豆腐湯(豆)					10月22日(三) 鳳梨炒飯 卡拉雞腿(炸) 港式蘿蔔糕(冷) 哈燒魷魚丸(加) 深色蔬菜 三絲湯					10月23日(四) 地瓜蕎麥飯 家鄉鳳翅 豬肉海鮮小炒(豆海) 絲瓜麵線 深色蔬菜 玉米濃湯(苡)					10月24日(五) 光復節休假				
熱量：830.0K 脂肪：26.0g 醃類：116.0g 蛋白質：33.0g					熱量：810.5K 脂肪：26.5g 醃類：111.0g 蛋白質：32.0g					熱量：824.5K 脂肪：26.5g 醃類：115.0g 蛋白質：31.5g					熱量：819.0K 脂肪：26.0g 醃類：113.0g 蛋白質：33.2g					熱量：K 脂肪：g 醃類：g 蛋白質：g				
10月27日(一) 香Q米飯 梅干雞(醃) 黃金脆魚(炸海) 紅顏炒蛋 淺色蔬菜 枸杞冬瓜湯					10月28日(二) 燕麥Q飯 紅燒燉肉 金菇豆腐鍋(豆) 一品蒸餃(冷) 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯					10月29日(三) 傳統炒麵 醬燒里肌排 螺旋銀絲卷(冷) 可口甜不辣(加) 淺色蔬菜 三寶湯					10月30日(四) 地瓜糙米飯 成都子雞 醬汁燒蛋 瓜瓜燴四色 有機深色蔬菜(有機油江菜) 粉絲木耳湯					10月31日(五) 香Q米飯 日式雞腿排 日式豬柳 涼拌小菜 深色蔬菜 竹筍金菇湯				
熱量：816.5K 脂肪：26.5g 醃類：26.5g 蛋白質：33.5g					熱量：831.5K 脂肪：25.5g 醃類：118.0g 蛋白質：32.5g					熱量：786.0K 脂肪：25.5g 醃類：110.0g 蛋白質：29.1g					熱量：833.0K 脂肪：26.5g 醃類：115.0g 蛋白質：33.7g					熱量：833.0K 脂肪：26.5g 醃類：115.0g 蛋白質：33.6g				