

國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 專線：7363303
 * 國華E-mail：
 kuofood.food@gmail.com
 * 飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦！！ 114.11
 (鹿港國中菜單)

本公司使用
國產豬肉



11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
香Q米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 彩雙炒蛋(醃) 淺色蔬菜 金菇海帶苗湯	地瓜小米飯 紅燒豬腩丁 沙茶鮮筍肉絲 五香滷蛋 有機深色蔬菜(有機小松菜) 味噌豆腐湯(豆)	鮮彩炒飯 轟炸雞排(炸) 起司熱狗(加) 港點蒸餃(冷) 深色蔬菜 銀蘿紅K湯	燕麥Q飯 香菇瓜仔雞(醃) 香酥魚(炸海加) 扁蒲三色 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	香Q米飯 三節鳳翅 滷味拼盤(豆) 炸醬仔仔麵 深色蔬菜 竹筍雙色湯
熱量: 809.0K 醣類: 110.0g	熱量: 818.0K 醣類: 110.0g	熱量: 832.0K 醣類: 110.0g	熱量: 837.0K 醣類: 113.0g	熱量: 825.0K 醣類: 115.0g
脂肪: 26.5g 蛋白質: 32.6g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 33.7g	脂肪: 28.0g 蛋白質: 33.7g	脂肪: 27.5g 蛋白質: 34.4g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 32.7g
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
香Q米飯 燜燒子雞(豆) 護眼炒蛋 鐵板捲捲麵 淺色蔬菜 蘿蔔什錦湯	雜穀Q飯 黃金魚片(炸海) 家鄉里肌排 美味甜不辣(加) 螺旋饅頭(冷) 綠芽雙柳 深色蔬菜 紫菜蛋花湯+豆漿	四色鐵板滑麵 家鄉里肌排 美味甜不辣(加) 螺旋饅頭(冷) 綠芽雙柳 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯	地瓜蕎麥飯 卡拉鹽酥雞(炸) 金菇燴絲瓜 洋芋豬柳 有機深色蔬菜(有機青江菜) 粉絲木耳湯	香Q米飯 味噌燒肉 一品香腸(加) 韓式鍋物(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海芽湯
熱量: 820.0K 醣類: 118.0g	熱量: 816.0K 醣類: 110.0g	熱量: 803.0K 醣類: 113.0g	熱量: 829.0K 醣類: 117.0g	熱量: 800.0K 醣類: 111.0g
脂肪: 25.0g 蛋白質: 30.8g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 33.3g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 30.4g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 31.7g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 31.4g
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
香Q米飯 沙茶炒雞 咖哩豆腐煲(豆) 撈撈拋麵 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	糙米燕麥飯 生爆鹽煎肉 蛋香燴白菜 一品水餃(冷) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)	油蔥雞肉飯 醬燒豬排 港式蘿蔔糕(冷) 黃金脆薯(炸) 深色蔬菜 竹筍金菇湯	地瓜小米飯 裹粉脆皮魚(炸海加) 玉米炒蛋 下飯醬肉(醃) 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 元氣補湯	香Q米飯 泡菜燒雞(醃) 鐵板香腐(豆) 焗汁奶香鮮味洋芋薯 深色蔬菜 三絲湯
熱量: 828.0K 醣類: 115.0g	熱量: 814.0K 醣類: 118.0g	熱量: 828.0K 醣類: 116.0g	熱量: 828.0K 醣類: 114.0g	熱量: 813.0K 醣類: 110.0g
脂肪: 26.0g 蛋白質: 33.5g	脂肪: 24.5g 蛋白質: 30.3g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 32.1g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.4g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 32.6g
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
香Q米飯 黃金豬排(炸) 南洋咖哩雞 海鮮小炒(豆海) 淺色蔬菜 筍仔冬粉湯	地瓜麥片飯 筍干滷肉(醃) 冬瓜魷魚(海) 五香滷蛋 深色蔬菜 柴魚豆腐味噌湯(豆)	古早味炒麵 卡拉雞腿(炸) 小籠湯包(冷) 彈燒米血塊(加) 深色蔬菜 三寶湯	蕎麥Q飯 三杯雞 香薯餅(加) 芽菜什錦 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 海帶苗湯	香Q米飯 和風雞翅 拌飯肉醬 古早味炒蛋 深色蔬菜 玉米海根湯
熱量: 849.0K 醣類: 116.0g	熱量: 814.5K 醣類: 110.0g	熱量: 812.0K 醣類: 112.0g	熱量: 795.0K 醣類: 113.0g	熱量: 823.0K 醣類: 115.0g
脂肪: 27.0g 蛋白質: 35.5g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 34.0g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 30.2g	脂肪: 24.5g 蛋白質: 30.7g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 33.4g