


12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
香Q米飯 紅燒雞 黃金魚(炸海) 紅顏炒蛋 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯				蕎麥小米飯 里肌肉排 鐵板蔬滑肉 豆瓣豆腐(豆) 有機深色蔬菜(有機小松菜) 紫菜蛋花湯				蛋蛋炒飯 黃金雞排(炸) 鮮汁餃子(冷) 川味米血糕(加) 深色蔬菜 三寶湯				地瓜燕麥飯 紅燒燻肉條(醃) 五香滷蛋 功夫蔬麵 淺色蔬菜 柴魚豆腐味噌湯(豆)				香Q米飯 岩燒鳳翅 印度咖哩肉 韓式部隊鍋(豆醃) 深色蔬菜 大頭菜金菇湯			
熱量:	833.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	805.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	823.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	829.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	812.0K	脂肪:	25.0g
醃類:	111.0g	蛋白質:	35.4g	醃類:	110.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	113.0g	蛋白質:	33.2g	醃類:	114.0g	蛋白質:	34.8g	醃類:	116.0g	蛋白質:	30.8g
12月8日(一)				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
香Q米飯 生鮮卡拉魚(炸海) <b>主菜生鮮水產</b> 沙茶柴魚炒鮮筍 茄汁捲捲絞肉 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				地瓜糙米飯 香脆雞排(炸) 瓜仔肉醬(醃) 柴魚豬肉燒 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 味噌海芽湯				肉燥炒麵 和風雞翅 可口銀絲卷(冷) 鑫鑫熱狗(加) 深色蔬菜 三絲湯				燕麥Q飯 味噌芝麻豬 白菜豆腐煲(豆) 金穗番茄蛋 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯 <b>+豆漿</b>				香Q米飯 麻油菇香燉雞 美味回鍋肉(豆) 日式餡餅(加) 深色蔬菜 銀蘿紅K湯			
熱量:	848.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	803.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	813.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	850.5K	脂肪:	26.5g
醃類:	116.0g	蛋白質:	35.5g	醃類:	111.0g	蛋白質:	34.7g	醃類:	110.0g	蛋白質:	31.2g	醃類:	117.0g	蛋白質:	30.0g	醃類:	117.0g	蛋白質:	36.0g
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
香Q米飯 香香雞翅 醬汁燒蛋 焗烤奶香鮮味洋芋燒 淺色蔬菜 豆腐海根味噌湯(豆)				地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 卡拉脆魚(炸海) 台式仔仔麵 有機深色蔬菜(有機油江菜) 三味湯				招牌雞肉飯 卡拉雞腿(炸) 美味甜不辣(加) 日式彩頭糕(冷) 深色蔬菜 藥膳補湯				蕎麥麥片飯 銀蘿豬腩 拌炒小菜 一品香腸(加) 深色蔬菜 麵線糊(芡)				香Q米飯 咖哩燴肉 鐵板香腐(豆) 脯丁炒蛋(醃) 淺色蔬菜 海芽金菇湯			
熱量:	827.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	840.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	818.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	830.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	801.0K	脂肪:	25.0g
醃類:	115.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	117.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	115.0g	蛋白質:	29.9g	醃類:	116.0g	蛋白質:	33.0g	醃類:	112.0g	蛋白質:	31.0g
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
地瓜小米飯 和風雞排(加) 什錦炒蛋 干片海鮮小炒(豆海) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯				什穀Q飯 筍干豬柳(醃) 松阪豬肉鍋(海) 芝麻翅腿 有機深色蔬菜(有機小松菜) 紫菜蛋花湯				雙醬滑麵 魔力豬排 馬鈴薯條(炸) 豬肉湯包(冷) 淺色蔬菜 時蔬什錦湯				行憲紀念日				香Q米飯 塔香雞 番茄蛋腐(豆) 宴香蒸餃(冷) 深色蔬菜 什錦綜合湯			
熱量:	847.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	844.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	822.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	K	脂肪:	g	熱量:	848.0K	脂肪:	27.0g
醃類:	116.0g	蛋白質:	35.1g	醃類:	117.0g	蛋白質:	34.5g	醃類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醃類:	g	蛋白質:	g	醃類:	116.0g	蛋白質:	35.2g
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				本公司使用 國產豬肉				國華食品工廠			
香Q米飯 麻油燒雞 下飯醬肉(豆) 越式河粉(海) 深色蔬菜 柴魚海帶苗湯				燕麥Q飯 日式豬里肌(炸) 醬汁凹凸蛋 鮮炒綠芽(海) 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 細粉鮮蔬湯				特香炒飯 三節鳳翅 起司肉腸(加) 美味芋頭糕(冷) 深色蔬菜 結頭海根湯											
熱量:	843.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	829.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	800.0K	脂肪:	26.5g	*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				*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			
醃類:	115.0g	蛋白質:	36.1g	醃類:	113.0g	蛋白質:	34.6g	醃類:	110.0g	蛋白質:	31.2g								



114.12月



114.12月