

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 115.1月

**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

1月1日(四)

1月2日(五)

元旦假期

香Q米飯
味噌燉雞
百頁酸菜滷味(醃豆海加)
黃金脆薯(炸)
深色蔬菜
銀蘿玉米湯

熱量:	K	脂肪:	g	熱量:	839.0K	脂肪:	26.0g
醃類:	g	蛋白質:	g	醃類:	119.0g	蛋白質:	32.3g

1月5日(一)

1月6日(二)

1月7日(三)

1月8日(四)

1月9日(五)

香Q米飯
香脆雞排(炸)
拌飯肉醬(醃豆)
苔絲甘藍魷魚燒(海)
深色蔬菜
冬粉肉絲湯

什穀Q飯
三杯雞
茄汁螺旋絞肉
一品香腸(加)
有機深色蔬菜(味美菜)
時蔬什錦湯

傳統炒麵
卡啦雞腿(炸)
奶皇包(冷)
芝麻甜不辣(加)
淺色蔬菜
海芽金菇湯

地瓜小米飯
三節鳳翅
咖哩燉肉
脯丁炒蛋(醃)
淺色蔬菜
麵線糊(芡)**+豆漿**

香Q米飯
日式肉柳
蔬炒拋麵
干丁燒蛋(豆)
深色蔬菜
洋芋海結湯

熱量:	838.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	802.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	814.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	818.0K	脂肪:	25.5g
醃類:	113.0g	蛋白質:	35.7g	醃類:	114.0g	蛋白質:	32.7g	醃類:	111.0g	蛋白質:	31.0g	醃類:	116.0g	蛋白質:	31.2g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.2g

1月12日(一)

1月13日(二)

1月14日(三)

1月15日(四)

1月16日(五)

香Q米飯
卡拉生鮮脆魚(炸海)**生鮮主菜水產**
扁蒲豬肉雙寶
瓜仔肉醬(醃)
淺色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)

什穀Q飯
銀蘿肉腩
雙色炒蛋
香香雞堡(加)
有機深色蔬菜(菠菜)
元氣補湯

夏威夷炒飯
照燒里肌豬排
元寶鮮餃(冷)
香薯餅(加)
深色蔬菜
三味湯

地瓜蕎麥飯
香酥鹽酥雞(炸)
肉燥豆腐(豆)
綠芽燴三色
淺色蔬菜
玉米濃湯(芡)

香Q米飯
和風雞翅
韓式部隊鍋(豆醃)
金穗炒蛋
深色蔬菜
柴魚海芽湯

熱量:	804.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	844.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	822.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	807.5K	脂肪:	25.0g
醃類:	110.0g	蛋白質:	34.5g	醃類:	112.0g	蛋白質:	33.0g	醃類:	110.0g	蛋白質:	29.8g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	115.0g	蛋白質:	30.6g

1月19日(一)

1月20日(二)

1月21日(三)

1月22日(四)

1月23日(五)

香Q米飯
和風雞排(加)
打拋豬肉(豆)
奶香焗汁洋芋燒
淺色蔬菜
藥膳湯

燕麥小米飯
紅燒燻肉(醃)
咖哩豆腐(豆)
紅絲炒蛋
有機淺色蔬菜(黑葉白菜)
蘿蔔冬粉湯

古早味沙茶麵
香脆雞排(炸)
螺旋饅頭(冷)
起司熱狗(加)
深色蔬菜(油菜/青花菜)
海帶豆腐湯(豆)

地瓜麥片飯
瓜仔雞(醃)
黃金魚(海炸)
撈撈拋麵
深色蔬菜
三絲湯

香Q米飯
枸杞麻油雞
五香滷蛋
紅醬五寶
深色蔬菜
味噌海帶苗湯

熱量:	834.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	817.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	833.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	830.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.0g
醃類:	115.0g	蛋白質:	34.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.8g	醃類:	110.0g	蛋白質:	32.8g	醃類:	115.0g	蛋白質:	33.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	33.8g

2月23日(一)

2月24日(二)

2月25日(三)

2月26日(四)

2月27-28日(五)

香Q米飯
家鄉里肌排
客家小炒(豆海)
拌炒三色
深色蔬菜
蘿蔔肉絲湯

蕎麥Q飯
梅干雞(醃)
地瓜薯條(炸)
蒙古炒肉(海)
深色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)

鐵板肉醬麵
黃金雞翅(炸)
豬肉湯包(冷)
美味甜不辣(加)
深色蔬菜
竹筍雙絲湯(醃)

地瓜小米飯
三杯豬肉
一品香腸(加)
越式河粉
有機淺色蔬菜(黑葉白菜)
柴魚海芽湯



熱量:	811.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	809.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	806.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	791.0K	脂肪:	25.0g				
醃類:	115.0g	蛋白質:	31.5g	醃類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醃類:	112.0g	蛋白質:	30.0g	醃類:	111.0g	蛋白質:	30.4g				