

3月2日(一)			3月3日(二)			3月4日(三)			3月5日(四)			3月6日(五)							
香Q米飯 和風鳳翅 古都肉燥(豆) 鮮炒綠芽 淺色蔬菜 蘿蔔湯			什錦穀Q飯 麻油子雞 紅燒黃金蛋 韓式部隊鍋(豆醃) 有機深色蔬菜(有機小松菜) 精力湯			招牌雞肉飯 卡拉雞排(炸) 美味芋頭糕(冷) 香薯餅(加) 深色蔬菜 藥膳湯			地瓜麥片飯 醬燒豬腩丁 黃金脆魚(炸海) 海苔柴魚甘藍燒 淺色蔬菜 海帶苗蛋花湯			香Q米飯 咖哩燻肉 起司熱狗(加) 彩雙炒蛋(醃) 深色蔬菜 粉絲木耳湯							
熱量:	790.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	826.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	807.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	817.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	827.0K	脂肪:	25.0g
醃類:	112.0g	蛋白質:	29.5g	醃類:	114.0g	蛋白質:	32.9g	醃類:	110.0g	蛋白質:	30.5g	醃類:	111.0g	蛋白質:	33.7g	醃類:	115.0g	蛋白質:	35.4g
3月9日(一)			3月10日(二)			3月11日(三)			3月12日(四)			3月13日(五)							
香Q米飯 豆瓣燒雞 鮮味白肉煲 鐵板香腐(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(苡)			燕麥糙米飯 蒙古炒肉(海) 香雞堡(加) 玉米燴雙色 有機深色蔬菜(有機菠菜) 三絲湯(醃)			台式家常炒麵 醬燒里肌排 香蔥吉拿棒(加) 海苔薯條(炸) 淺色蔬菜 大頭菜玉米湯			地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 咖哩拋麵 什錦炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) 大豆漿			香Q米飯 香脆雞排(炸) 椒汁五寶 日式茶碗蒸 深色蔬菜 海芽金菇湯							
熱量:	804.0K	脂肪:	24.5g	熱量:	830.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	820.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	830.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	820.5K	脂肪:	25.5g
醃類:	112.0g	蛋白質:	33.5g	醃類:	115.0g	蛋白質:	34.0g	醃類:	117.0g	蛋白質:	30.5g	醃類:	116.0g	蛋白質:	35.4g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.5g
3月16日(一)			3月17日(二)			3月18日(三)			3月19日(四)			3月20日(五)							
香Q米飯 醬爆雞 一品香腸(加) 銀芽三色 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			什穀Q飯 黃金炸魚(炸海) 鮮菜水產 拌飯肉醬(豆醃) 蛋香燴白菜 有機深色蔬菜(有機味美菜) 洋芋海結湯			鳳梨炒飯 卡拉雞腿(炸) 元寶餃子(冷) 美味甜不辣(加) 深色蔬菜 三寶湯			番薯糙米飯 筍干燻肉(醃) 焗烤起司鮮味洋芋薯 五香滷蛋 淺色蔬菜 柴魚豆腐味噌湯(豆)			香Q米飯 三節雞翅 美味回鍋肉(豆) 金穗炒蛋 深色蔬菜 時蔬豬肉湯							
熱量:	807.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	821.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	820.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	818.6K	脂肪:	25.0g	熱量:	835.5K	脂肪:	25.5g
醃類:	111.0g	蛋白質:	34.5g	醃類:	113.0g	蛋白質:	35.0g	醃類:	110.0g	蛋白質:	33.0g	醃類:	115.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	117.0g	蛋白質:	34.4g
3月23日(一)			3月24日(二)			3月25日(三)			3月26日(四)			3月27日(五)							
香Q米飯 檸檬雞翅 豆腐肉末(豆) 時炒扁蒲 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)			蕎麥Q飯 京醬肉絲 美味地瓜條(炸) 紅顏炒蛋 深色蔬菜 元氣補湯			日式醬香炒麵 元氣豬排 草莓銀絲卷(冷) 美味雞塊(加) 深色蔬菜 香筍金菇湯			地瓜小米飯 日式炸雞(炸) 飄香醬肉(醃) 元祖海鮮魷魚(海) 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 銀蘿豆腐湯(豆)			香Q米飯 泡菜燒肉(醃) 咖哩豆腐(豆) XO風味公仔麵 深色蔬菜 味噌海帶苗湯							
熱量:	803.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	825.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	800.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	807.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	825.0K	脂肪:	26.5g
醃類:	111.0g	蛋白質:	30.5g	醃類:	116.0g	蛋白質:	33.0g	醃類:	110.0g	蛋白質:	31.1g	醃類:	111.0g	蛋白質:	34.5g	醃類:	115.0g	蛋白質:	31.5g
3月30日(一)			3月31日(二)			 <p>**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</p>			<p>本公司使用 國產豬肉</p>			<p>國華食品工廠</p>							
香Q米飯 三杯雞 番茄滑蛋 香煎蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 什錦彩蔬湯			燕麥糙米飯 岩燒鳳翅 海鮮豆腐鍋(豆海) 日式肉柳 深色蔬菜 紫菜蛋花湯												*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 115.3月				
熱量:	834.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	809.0K	脂肪:	25.5g												
醃類:	115.0g	蛋白質:	35.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	31.8g												