

6月1日(一)				6月2日(二)				6月3日(三)				6月4日(四)				6月5日(五)			
香Q米飯 黃金鮮魚片(炸海) <small>生鮮主菜章Q認證水產</small> 沙茶鮮筍肉絲 下飯肉醬(豆醃) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜糙米飯 元氣豬排 肉末豆腐(豆) 滑蛋大白菜 深色蔬菜 筍仔冬粉湯 大豆漿				傳統炒麵 卡拉雞腿(炸) 手作奶香包(冷) 彈燒米血塊(加) 深色蔬菜 什錦湯				燕麥Q飯 杏鮑菇燒雞 一品香腸(加) 鐵燒捲捲麵 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 柴魚味噌豆腐湯(豆)				香Q米飯 塔香豬肉 紅燒黃金蛋 滷味拼盤(豆) 深色蔬菜 元氣補湯			
熱量:	815.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	815.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	824.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	843.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	835.5K	脂肪:	27.5g
醣類:	110.0g	蛋白質:	33.0g	醣類:	112.0g	蛋白質:	33.2g	醣類:	116.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	114.0g	蛋白質:	35.0g	醣類:	112.0g	蛋白質:	35.0g
6月8日(一)				6月9日(二)				6月10日(三)				6月11日(四)				6月12日(五)			
香Q米飯 三杯雞 瓜瓜燴肉 五味裹粉魚(炸海) <small>章Q認證水產</small> 深色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)				蕎麥Q飯 和風鳳翅 香汁炒蛋 日式豬柳 淺色蔬菜 玉米海根湯				招牌雞肉飯 轟炸雞排(炸) 鮮味餃無雙(冷) 鑫鑫肉腸(加) 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯				地瓜小米飯 筍干豬肉(醃) 香香雞肉堡(加) 台式仔麵 有機深色蔬菜(有機油江菜) 海芽蛋花湯				香Q米飯 咖哩燴肉 黃金炒蛋 韓式部隊鍋(醃豆) 深色蔬菜 四絲湯			
熱量:	829.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	815.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	830.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	805.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	823.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	112.0g	蛋白質:	34.5g	醣類:	117.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	110.0g	蛋白質:	34.5g	醣類:	113.0g	蛋白質:	31.0g	醣類:	119.0g	蛋白質:	30.5g
6月15日(一)				6月16日(二)				6月17日(三)				6月18日(四)				6月19日(五)			
香Q米飯 梅干雞(醃) 干絲炒肉絲(豆) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				什穀Q飯 海鮮燒肉(海) <small>章Q認證水產</small> 五香滷蛋 梅粉地瓜薯條(炸) 有機深色蔬菜(有機小松菜) 時蔬豆腐味噌湯(豆)				四色滑麵 卡拉雞翅(炸) 嘿嘿饅頭捲(冷) 焗烤起司薯餅(加) 深色蔬菜 蘿蔔海結湯				地瓜小米飯 京醬肉絲 番茄豆腐(豆) 八寶鍋貼(加) 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯				端午節			
熱量:	835.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	837.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	800.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	830.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	K	脂肪:	g
醣類:	113.0g	蛋白質:	35.0g	醣類:	113.0g	蛋白質:	34.5g	醣類:	110.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	117.0g	蛋白質:	33.0g	醣類:	g	蛋白質:	g
6月22日(一)				6月23日(二)				6月24日(三)				6月25日(四)				6月26日(五)			
香Q米飯 香嫩雞排(加) 芝麻芽菜 五寶醬(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				地瓜燕麥飯 香菇雞(醃) 南洋咖哩肉 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 銀蘿紅K湯				蛋蛋炒飯 家鄉里肌排 醬燒小肉包(冷) 海苔薯條(炸) 深色蔬菜 時蔬豬肉湯				燕麥Q飯 紅燒豬腩 黃金脆魚(炸海) <small>章Q認證水產</small> 紅紅炒蛋 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 竹筍金菇湯				香Q米飯 韓式燒肉(醃) 蔬拋打麵 日式餡餅(加) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯			
熱量:	828.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	822.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	814.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	823.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	813.5K	脂肪:	25.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	33.5g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	111.0g	蛋白質:	34.0g	醣類:	116.0g	蛋白質:	30.0g
6月29日(一)				6月30日(二)				本公司使用 國產豬肉 				6月29日(一)				6月26日(五)			
香Q米飯 三節雞翅 燴炒香筍海鮮(海) <small>章Q認證水產</small> 茄汁螺旋絞肉 深色蔬菜 洋芋雙寶湯				什錦穀Q飯 干片燒肉(豆) 奶香焗汁洋芋燒 元寶餃子(冷) 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 海芽菇菇湯								香Q米飯 韓式燒肉(醃) 蔬拋打麵 日式餡餅(加) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯				香Q米飯 韓式燒肉(醃) 蔬拋打麵 日式餡餅(加) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯			
熱量:	836.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	813.5K	脂肪:	25.5g					熱量:	823.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	813.5K	脂肪:	25.5g
醣類:	118.0g	蛋白質:	32.5g	醣類:	115.0g	蛋白質:	31.0g					醣類:	111.0g	蛋白質:	34.0g	醣類:	116.0g	蛋白質:	30.0g

**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

國華食品工廠

*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

115.6月