

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

本公司使用
國產豬肉



** 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

10月1日(四)		10月2日(五)	
地瓜小米飯 筍干豬肉(醃) 豆干炒魷魚(豆海)章Q 認證水產品 八寶鍋貼(加) 有機淺色蔬菜(有機荷葉白菜) 蘿蔔玉米湯		香Q米飯 元氣豬排 功夫拋麵 韓式部隊鍋(豆醃) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯	
熱量：	814.5K	脂肪：	26.5g
醃類：	110.0g	醃類：	116.0g
脂肪：	26.5g	脂肪：	25.5g
蛋白質：	33.0g	蛋白質：	30.5g
10月5日(一)		10月6日(二)	
香Q米飯 冰海魚片(炸海)生鮮主菜章Q認證水產 古都肉燥(豆醃) 南洋咖哩雞 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯		糙米小米飯 梅干滷肉(醃) 焗烤鐵板捲捲麵 甘藍金菇炒蛋 有機深色蔬菜(有機小松菜) 蘿蔔金菇湯	
熱量：	852.0K	脂肪：	27.5g
醃類：	115.0g	醃類：	118.0g
脂肪：	27.5g	脂肪：	25.0g
蛋白質：	36.1g	蛋白質：	30.1g
10月7日(三)		10月8日(四)	
招牌雞肉飯 卡拉雞腿(炸) 柴魚魷魚丸(加) 手工餃子(冷) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)		地瓜麥片飯 豆瓣燒雞 一品香腸(加) 脆香彩絲 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)+豆漿	
熱量：	823.0K	脂肪：	27.0g
醃類：	112.0g	醃類：	112.0g
脂肪：	27.0g	脂肪：	26.0g
蛋白質：	32.0g	蛋白質：	31.5g
10月9日(五)		10月10日(六)	
國慶日休假		國慶日休假	
10月12日(一)		10月13日(二)	
香Q米飯 香菇雞(醃) 五香滷蛋 焗汁白醬洋芋燒 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯		地瓜小米飯 鹽酥雞(炸) 豆腐絞肉(豆) 白菜河粉煲 有機深色蔬菜(有機味美菜) 紫菜蛋花湯	
熱量：	834.5K	脂肪：	26.5g
醃類：	115.0g	醃類：	111.0g
脂肪：	26.5g	脂肪：	26.5g
蛋白質：	34.0g	蛋白質：	32.0g
10月14日(三)		10月15日(四)	
家常炒麵 厚切里肌排 小籠湯包(冷) 美味甜不辣(加) 深色蔬菜 元氣補湯		燕麥Q飯 魷魚燒肉(海)章Q 認證水產品 梅粉地瓜薯條(炸) 招牌滷味(豆) 淺色蔬菜 甘藍肉絲湯	
熱量：	820.0K	脂肪：	26.0g
醃類：	115.0g	醃類：	116.0g
脂肪：	26.0g	脂肪：	28.0g
蛋白質：	30.5g	蛋白質：	34.5g
10月16日(五)		10月17日(六)	
香Q米飯 和風三節翅 金穗炒蛋 紅燒豬腩 深色蔬菜 金菇海芽湯		香Q米飯 和風三節翅 金穗炒蛋 紅燒豬腩 深色蔬菜 金菇海芽湯	
熱量：	801.5K	脂肪：	25.0g
醃類：	113.0g	醃類：	113.0g
脂肪：	25.0g	脂肪：	25.0g
蛋白質：	30.1g	蛋白質：	30.1g
10月19日(一)		10月20日(二)	
香Q米飯 印度咖哩雞 拌炒海帶絲(豆) 台式仔麵 深色蔬菜 銀蘿肉絲湯		什穀Q飯 京醬肉絲 黃金脆魚(炸海)章Q 認證水產品 扁蒲雙寶 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 柴魚味噌豆腐湯(豆)	
熱量：	859.0K	脂肪：	27.0g
醃類：	119.0g	醃類：	110.0g
脂肪：	27.0g	脂肪：	27.5g
蛋白質：	35.0g	蛋白質：	33.0g
10月21日(三)		10月22日(四)	
鳳梨炒飯 卡拉雞排(炸) 港式蘿蔔糕(冷) 海鮮蝦捲(加) 淺色蔬菜 三絲湯		地瓜蕎麥飯 家鄉鳳翅 下飯肉醬(豆醃) 絲瓜粉絲 深色蔬菜 玉米蛋花湯	
熱量：	829.0K	脂肪：	27.0g
醃類：	115.0g	醃類：	115.0g
脂肪：	27.0g	脂肪：	26.5g
蛋白質：	30.5g	蛋白質：	34.0g
10月23日(五)		10月24日(六)	
香Q米飯 歐爸韓肉片(醃) 香汁炒蛋 香蔥吉拿棒(加) 深色蔬菜 洋芋海根湯		香Q米飯 歐爸韓肉片(醃) 香汁炒蛋 香蔥吉拿棒(加) 深色蔬菜 洋芋海根湯	
熱量：	823.0K	脂肪：	25.0g
醃類：	113.0g	醃類：	113.0g
脂肪：	25.0g	脂肪：	25.0g
蛋白質：	30.5g	蛋白質：	30.5g
10月26日(一)		10月27日(二)	
光復節休假		燕麥Q飯 三杯雞 金菇豆腐鍋(豆) 一品蒸餃(冷) 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯	
熱量：	K	脂肪：	g
醃類：	g	醃類：	116.0g
脂肪：	g	脂肪：	25.5g
蛋白質：	g	蛋白質：	32.5g
10月28日(三)		10月29日(四)	
傳統炒麵 菲力雞排(加) 奶香黃包(冷) 海苔薯條(炸) 深色蔬菜 竹筍金菇湯		地瓜糙米飯 洋芋燉肉 五味裹粉魚(炸海加)章Q 認證水產品 護眼炒蛋 有機淺色蔬菜(有機荷葉白菜) 時蔬豬肉湯	
熱量：	824.5K	脂肪：	26.5g
醃類：	115.0g	醃類：	115.0g
脂肪：	26.5g	脂肪：	27.0g
蛋白質：	30.5g	蛋白質：	35.2g
10月30日(五)		10月31日(六)	
香Q米飯 板燒雞腿排 麻婆豆腐(豆) 咖哩冬粉 深色蔬菜 三寶湯		香Q米飯 板燒雞腿排 麻婆豆腐(豆) 咖哩冬粉 深色蔬菜 三寶湯	
熱量：	819.0K	脂肪：	25.5g
醃類：	115.0g	醃類：	115.0g
脂肪：	25.5g	脂肪：	25.5g
蛋白質：	31.2g	蛋白質：	31.2g