

11月2日(一)				11月3日(二)				11月4日(三)				11月5日(四)				11月6日(五)			
香O米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 醬炒黑輪(加) 淺色蔬菜 金菇海帶苗湯				地瓜小米飯 紅燒豬腩丁 沙茶鮮筍肉絲 醬汁燒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				鮮彩炒飯 轟炸雞排(炸) 起司熱狗(加) 港點蒸餃(冷) 深色蔬菜 什錦湯				燕麥O飯 筍干肉絲(醃) 香酥魚(炸海)章Q認證水產品 砂鍋冬粉燴白菜 有機深色蔬菜(有機味美菜) 玉米濃湯(苡)				香O米飯 三節鳳翅 滷味拼盤(豆) 炸醬仔仔麵 深色蔬菜 竹筍雙色湯			
熱量:	788.5K	脂肪:	26.0g	熱量:	805.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	832.5K	脂肪:	28.0g	熱量:	830.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.0g
醣類:	109.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	110.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	111.0g	蛋白質:	34.1g	醣類:	116.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	115.0g	蛋白質:	31.7g
11月9日(一)				11月10日(二)				11月11日(三)				11月12日(四)				11月13日(五)			
香O米飯 燜燒子雞(豆) 什錦炒蛋 紅醬五寶 淺色蔬菜 蘿蔔什錦湯				雜穀O飯 黃金魚片(炸海)生鮮主菜章Q認證水產品 瓜仔肉醬(醃) 絲瓜粉絲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				焗烤起司煨麵 厚切豬排 招牌刈包(冷)+花生糖粉 香薯餅(加) 淺色蔬菜 枸杞冬瓜湯				地瓜蕎麥飯 卡拉鹽酥雞(炸) 海鮮筍三寶(海)章Q認證水產品 洋芋豬柳 有機深色蔬菜(有機小松菜) 粉絲木耳湯+豆漿				香O米飯 味噌燒肉 日式餡餅(加) 韓式鍋物(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海芽湯			
熱量:	830.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	822.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	806.5K	脂肪:	26.0g	熱量:	840.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	812.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	117.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	112.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.1g	醣類:	118.0g	蛋白質:	32.4g	醣類:	116.0g	蛋白質:	30.7g
11月16日(一)				11月17日(二)				11月18日(三)				11月19日(四)				11月20日(五)			
香O米飯 沙茶炒雞 一品香腸(加) 撈撈拋麵 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米燕麥飯 海鮮燒肉(海)章Q認證水產品 五香滷蛋 地瓜薯條(炸) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)				油蔥雞肉飯 和風雞翅 美味彩頭糕(冷) 美味甜不辣(加) 淺色蔬菜 竹筍肉絲湯				地瓜小米飯 香脆雞排(炸) 金黃炒蛋 干絲炒肉絲(豆) 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 元氣補湯				香O米飯 泡菜豬肉(醃) 芝麻蜜燒豆腐(豆) 咖哩燒雞 深色蔬菜 三絲湯			
熱量:	836.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	837.0K	脂肪:	26.5g	熱量:		脂肪:	26.0g	熱量:	830.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	803.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	115.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	34.7g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.7g	醣類:	113.0g	蛋白質:	33.8g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.5g
11月23日(一)				11月24日(二)				11月25日(三)				11月26日(四)				11月27日(五)			
香O米飯 香嫩雞排(加) 焗汁奶香洋芋燒 打拋豬肉(豆) 淺色蔬菜 筍仔冬粉湯				地瓜麥片飯 洋芋滷肉 蛋香燴白菜 香香雞肉堡(加) 深色蔬菜 柴魚豆腐味噌湯(豆)				古早味炒麵 里肌肉排 螺旋饅頭(冷) 黃金脆薯(炸) 深色蔬菜 三寶湯				蕎麥O飯 三杯雞 可口魚(炸)章Q認證水產品 什錦冬瓜盅 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 海帶苗湯				香O米飯 杏菇醬爆肉 護眼炒蛋 南洋豆腐(豆) 深色蔬菜 玉米海根湯			
熱量:	846.5K	脂肪:	27.0g	熱量:	820.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	800.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	826.5K	脂肪:	27.0g	熱量:	798.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	116.0g	蛋白質:	34.9g	醣類:	112.0g	蛋白質:	33.5g	醣類:	111.0g	蛋白質:	29.2g	醣類:	112.0g	蛋白質:	33.9g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.3g
11月30日(一)								本公司使用 國產豬肉 				國華食品工廠							
香O米飯 蒙古炒雞(海)章Q認證水產品 番茄蛋腐(豆) 美味芋頭糕(冷) 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯																			
熱量:	825.0K	脂肪:	26.5g					**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				*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							
醣類:	114.0g	蛋白質:	32.6g									115.11月							