

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Q米飯 土豆燒肉塊 東坡豆腐(豆) 焗汁洋芋燒 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				燕麥Q飯 三杯雞 茶葉蛋 豬絞肉冬粉 淺色蔬菜 豆腐龍骨湯(豆)				傳統炒麵 火烤雞翅 湯種湯包(冷) 馬鈴薯鬆餅(炸加) 深色蔬菜 筍絲金菇湯				地瓜糙米飯 蔥爆肉 卡拉炸魚(炸海) 咖哩絞肉丸(加) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				香Q米飯 飄香雞里排 招牌滷味 上湯豆腐鍋(豆) 深色蔬菜 蘿蔔雞湯			
熱量:	801.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	795.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	808.4K	脂肪:	26.0g	熱量:	807.7K	脂肪:	26.5g	熱量:	807.5K	脂肪:	25.0g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	114.0g	蛋白質:	29.6g	醣類:	110.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.6g
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Q米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 香酥雙薯拼(炸) 深色蔬菜 銀蘿排骨湯				地瓜小米飯 筍干扣肉(醃) 元祖魷魚(海) 香汁鯛魚片(海) 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)				招牌雞肉飯 懷舊豬里肌 甜蜜心派 彈肉福州丸(加) 深色蔬菜 什錦綜合湯				燕麥Q飯 味噌芝麻豬 韓式鍋物(豆醃) 醬焗蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				香Q米飯 卡拉雞腿排(炸) 鴿蛋燒肉 蔬炒拋麵 深色蔬菜 時蔬雞湯			
熱量:	811.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	787.5K	脂肪:	24.5g	熱量:	809.5K	脂肪:	26.0g	熱量:	801.0K	脂肪:	24.5g	熱量:	804.5K	脂肪:	26.0g
醣類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	112.0g	蛋白質:	29.8g	醣類:	112.0g	蛋白質:	31.9g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.2g	醣類:	111.0g	蛋白質:	31.6g
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Q米飯 彩椒雞丁 五香滷蛋 紅油炒手(冷) 淺色蔬菜 蘿蔔什錦湯				雜糧Q飯 凱拉雞排(炸) 瓜仔肉醬(醃) 時炒鮮菇蛋(海) 深色蔬菜 豆薯排骨湯				茄汁肉醬麵 糯米腸(冷) 香腸(加) 可口雞塊(加) 淺色蔬菜 筍片油腐湯(豆)				地瓜蕎麥飯 京醬肉絲(豆) 什錦白菜煲 茄汁海鮮條(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				香Q米飯 黃金雞翅(炸) 南洋咖哩蛋 巴蜀麻辣燙(豆海) 深色蔬菜 柴魚海芽湯			
熱量:	800.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	811.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	793.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	809.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	788.0K	脂肪:	24.5g
醣類:	112.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	113.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	113.0g	蛋白質:	29.1g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.0g	醣類:	112.0g	蛋白質:	29.8g
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Q米飯 鼓爛子雞 鐵板豆腐(豆) 蔥花捲(冷) 淺色蔬菜 精力湯				糙米Q飯 香炒肉片 圓圓凹凸蛋 台式公仔麵 深色蔬菜 冬瓜雞湯				香菇油飯 卡拉雞腿(炸) 黑輪條(加) 沙茶什錦羹(海芡) 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯				地瓜小米飯 桂筍滷肉塊(醃) 白醬菇香馬鈴薯 北極冰海魚柳條(炸海加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯				香Q米飯 家鄉鳳翅 金穗炒蛋 日式打拋豬(豆) 淺色蔬菜 日式味噌湯			
熱量:	806.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	808.8K	脂肪:	25.5g	熱量:	819.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	812.5K	脂肪:	26.0g	熱量:	814.0K	脂肪:	26.0g
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.3g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.5g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.2g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.2g	醣類:	113.0g	蛋白質:	31.9g
11月30日(一)												<h1 style="text-align: center;">國華食品工廠</h1> <p style="text-align: center;">* 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!! 109.11月</p>							
香Q米飯 鐵路豬排 印度咖哩肉 正港滷味(豆) 淺色蔬菜 藥膳補湯																			
熱量:	792.0K	脂肪:	24.5g																
醣類:	113.0g	蛋白質:	29.8g																