

1月4日(一)				1月5日(二)				1月6日(三)				1月7日(四)				1月8日(五)			
香Q米飯 筍乾滷肉(醃) 碳烤翅小腿 蔥花捲(冷) 淺色蔬菜 玉米濃湯(苺)				燕麥Q飯 嫩煎雞排 螺旋絞肉 茶葉蛋 深色蔬菜 竹筍金菇湯				招牌雞肉飯 卡啦雞腿(炸) 起司肉腸(加) 螺旋包(冷) 深色蔬菜 海芽金菇湯				地瓜小米飯 韓國泡菜豬(醃) 焗烤起司馬鈴薯 黃金魚(炸海) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				香Q米飯 麻香米血雞 可口海鮮條(加) 鮮腐白肉鍋(豆) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	802.7K	脂肪:	25.5g	熱量:	802.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	809.2大卡	脂肪:	26.0g	熱量:	811.2K	脂肪:	26.0g	熱量:	803.5K	脂肪:	25.5g
醃類:	112.0g	蛋白質:	31.3g	醃類:	112.0g	蛋白質:	31.2g	醃類:	114.0g	蛋白質:	29.8g	醃類:	114.5g	蛋白質:	29.8g	醃類:	113.0g	蛋白質:	30.5g
1月11日(一)				1月12日(二)				1月13日(三)				1月14日(四)				1月15日(五)			
香Q米飯 香醬雞丁 鵪鶉絞肉 海苔大阪燒 淺色蔬菜 時蔬什錦湯				什穀Q飯 三杯雞 鮪魚玉米 小瓜豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯				肉燥拉仔麵 燒烤鳳翅 雞汁湯包(冷) 甘薯球薯條雙拼(炸) 深色蔬菜 結頭菜排骨湯				地瓜小米飯 香炒鹹豬肉(醃) 護眼小魚蛋(海) 一品雞塊(加) 深色蔬菜 銀蘿豆腐湯(豆)				香Q米飯 卡拉雞排(炸) 台式公仔麵 咖哩絞肉丸 淺色蔬菜 枸杞雞湯			
熱量:	810.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	796.0K	脂肪:	24.5g	熱量:	804.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	814.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	802.0K	脂肪:	26.0g
醃類:	114.0g	蛋白質:	31.2g	醃類:	114.0g	蛋白質:	29.8g	醃類:	110.0g	蛋白質:	31.0g	醃類:	113.0g	蛋白質:	32.0g	醃類:	110.5g	蛋白質:	31.5g
1月18日(一)				1月19日(二)				1月20日(三)								本公司使用 台灣豬肉			
香Q米飯 黃金雞翅(炸) 北方豆腐煲(豆) 銀蘿豬腩 深色蔬菜 玉米濃湯(苺)				雜糧Q飯 味噌芝麻豬 香汁鯛魚(海) 咖哩肉丁 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)				什錦蛋炒飯 和風雞腿 手撕奶香包(冷) 麻辣綜合燙(豆) 深色蔬菜 竹筍排骨湯											
熱量:	801.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	808.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	802.0K	脂肪:	26.5g								
醃類:	113.0g	蛋白質:	29.9g	醃類:	112.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	110.0g	蛋白質:	30.9g								
國華食品工廠 * 菜單設計者: 曾富美 營養師 109.12.10 * 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!! 110.1-2								2月18日(四)				2月19日(五)				2月20日(六)			
								地瓜糙米飯 紅燒扣肉(醃) 醬汁餛飩(加) 蔬炒拋麵(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				香Q米飯 家傳豬排 甜辣滷蛋 香酥熱狗棒(炸加) 深色蔬菜 香筍龍骨湯				香Q米飯 香雞雞排(炸) 古都肉燥(豆) 金穗小魚蛋(海) 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯			
								熱量:	796.2K	脂肪:	25.0g	熱量:	809.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	809.0K	脂肪:	26.0g
								醃類:	113.0g	蛋白質:	29.8g	醃類:	110.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	112.0g	蛋白質:	31.9g
2月22日(一)				2月23日(二)				2月24日(三)				2月25日(四)				2月26日(五)			
香Q米飯 松阪雞腿排 豆腐絞肉(豆) 焗烤馬鈴薯烘餅 淺色蔬菜 海芽玉米湯				燕麥Q飯 紅燒嫩肉 北海黃金魚(炸海) 咖哩絞肉 深色蔬菜 酸辣湯(豆苺)				夏威夷炒飯 檸香雞翅 契薯條杏鮑菇雙拼(炸) 小瓜炒香腸(加) 深色蔬菜 元氣補湯				地瓜小米飯 薑母鴨 蒜醬蘿蔔糕(冷) 鐵板豆腐(豆) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				香Q米飯 彩椒豬肉塊 泡菜粉絲煲(醃) 米血丸子(加) 淺色蔬菜 結頭菜龍骨湯			
熱量:	836.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	805.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	790.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	788.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	800.7K	脂肪:	25.5g
醃類:	116.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	111.0g	蛋白質:	31.8g	醃類:	110.0g	蛋白質:	29.5g	醃類:	111.0g	蛋白質:	29.8g	醃類:	112.0g	蛋白質:	30.8g