

國華食品工廠

國華食品工廠			9月1日(三) 蝦仁炒飯(海) 卡香雞肉排(炸) 蔥花捲(冷) 紅油炒手(冷) 深色蔬菜 可口時蔬湯 熱量: 852.3大卡 脂肪: 25.7g 膽固醇: 120.2mg 糖類: 120.2g 蛋白質: 34.0g			9月2日(四) 地瓜麥片飯 香汁魚(海) 和風關東煮 三色炒肉 深色蔬菜 香筍鴨肉湯 熱量: 846.8大卡 脂肪: 25.6g 膽固醇: 120.1mg 糖類: 120.1g 蛋白質: 34.5g			9月3日(五) 香Q米飯 岩燒鳳翅 豆腐絞肉(豆) 蔬炒拋麵 深色蔬菜 玉米海帶湯 熱量: 855.2大卡 脂肪: 25.5g 膽固醇: 120.6mg 糖類: 120.6g 蛋白質: 34.1g					
9月6日(一) 香Q米飯 豆干滷肉(豆) 三色炒蛋 起司肉腸(加) 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯 熱量: 842.3大卡 脂肪: 25.5g 膽固醇: 117.8mg 糖類: 117.8g 蛋白質: 34.3g			9月7日(二) 什穀Q飯 冬瓜鴨肉 香酥魚(炸海加) 堅果小菜 有機淺色蔬菜 什錦綜合湯 熱量: 853.3大卡 脂肪: 26.4g 膽固醇: 119.9mg 糖類: 119.9g 蛋白質: 33.8g			9月8日(三) 什錦炒麵 飄香腿排 海苔香薯(炸) 花生米血糕 淺色蔬菜 菜頭龍骨湯 熱量: 861.1大卡 脂肪: 27.5g 膽固醇: 120.0mg 糖類: 120.0g 蛋白質: 33.9g			9月9日(四) 南瓜小米飯 塔香雞 白菜粉絲煲 打拋豬肉(豆) 深色蔬菜 金菇肉絲湯 熱量: 853.6大卡 脂肪: 26.1g 膽固醇: 115.4mg 糖類: 115.4g 蛋白質: 34.5g			9月10日(五) 香Q米飯 魯燒里肌大排 美味蒸蛋 炒海帶根 深色蔬菜 豆薯玉米湯 熱量: 843.8大卡 脂肪: 27.3g 膽固醇: 114.0mg 糖類: 114.0g 蛋白質: 33.3g		
9月11日(六) 香Q米飯 桂筍肉片(醃) 小瓜豆腐(豆) 金絲蛋 深色蔬菜 元氣補湯 熱量: 855.7大卡 脂肪: 26.5g 膽固醇: 121.1mg 糖類: 121.1g 蛋白質: 34.0g						* 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 110.9月								
9月13日(一) 香Q米飯 肉丁花生 黃金地瓜條(炸) 茄香炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔毛豆湯 熱量: 851.6大卡 脂肪: 26.4g 膽固醇: 117.9mg 糖類: 117.9g 蛋白質: 34.7g			9月14日(二) 胚芽麥片飯 家鄉雞肉排(炸) 螺旋醬肉 綠芽鮮魷(海) 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆) 熱量: 844.5大卡 脂肪: 25.0g 膽固醇: 120.1mg 糖類: 120.1g 蛋白質: 34.9g			9月15日(三) 鮮彩炒飯 香味排骨肉 鮮味餃子(冷) 紅豆餅(加) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 850.4大卡 脂肪: 28.0g 膽固醇: 115.7mg 糖類: 115.7g 蛋白質: 33.9g			9月16日(四) 地瓜蕎麥飯 咖哩排骨 香汁鯛魚(海) 滷味豆干(豆) 深色蔬菜 冬瓜雞湯 熱量: 856.7大卡 脂肪: 27.1g 膽固醇: 118.4mg 糖類: 118.4g 蛋白質: 33.8g			9月17日(五) 香Q米飯 飄香雞翅 鐵板腐香肉(豆) 什錦冬瓜盅 深色蔬菜 味噌湯 熱量: 854.9大卡 脂肪: 25.4g 膽固醇: 121.1mg 糖類: 121.1g 蛋白質: 35.5g		
9月20日(一) 			9月21日(二) 			9月22日(三) 特製拌麵 香汁雞里肉 芝麻包(冷) 脆綠薯餅(加) 深色蔬菜 時蔬豆腐鴨湯(豆) 熱量: 847.5大卡 脂肪: 25.7g 膽固醇: 118.9mg 糖類: 118.9g 蛋白質: 33.8g			9月23日(四) 芋頭小米飯 黃金魚排(炸海加) 三味干條(豆) 皇帝鴨 深色蔬菜 筍片雞湯 熱量: 843.0大卡 脂肪: 24.5g 膽固醇: 121.5mg 糖類: 121.5g 蛋白質: 33.7g			9月24日(五) 香Q米飯 鐵板豬柳 醬汁燒蛋 台式公仔麵 深色蔬菜 土瓶蒸湯 熱量: 847.8大卡 脂肪: 25.5g 膽固醇: 120.0mg 糖類: 120.0g 蛋白質: 34.7g		
9月27日(一) 香Q米飯 回鍋肉(豆) 玉米炒蛋 五味海鮮排(炸海加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯(醃) 熱量: 848.3大卡 脂肪: 24.5g 膽固醇: 121.6mg 糖類: 121.6g 蛋白質: 33.8g			9月28日(二) 雜糧Q飯 日式香雞(炸加) 香菇肉醬 鮮五彩 深色蔬菜 竹筍金菇湯 熱量: 845.1大卡 脂肪: 26.3g 膽固醇: 117.6mg 糖類: 117.6g 蛋白質: 34.5g			9月29日(三) 夏威夷炒飯 醬燒豬大排 日式蘿蔔糕(冷) 冰糖滷味 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯 熱量: 860.4大卡 脂肪: 27.9g 膽固醇: 116.9mg 糖類: 116.9g 蛋白質: 34.3g			9月30日(四) 地瓜燕麥飯 瓜仔燒腿丁(醃) 咖哩豆腐(豆) 芋香白菜 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 845.4大卡 脂肪: 26.0g 膽固醇: 117.7mg 糖類: 117.7g 蛋白質: 34.3g					

* 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 110.9月