

11月1日(一)			11月2日(二)			11月3日(三)			11月4日(四)			11月5日(五)							
香Q米飯 辣子雞丁 糖醋豆腐(豆) 奶香白醬焗烤鮮味 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			燕麥Q飯 芝麻雞腿 茶葉蛋 豬絞肉冬粉 深色蔬菜 豆腐龍骨湯(豆)			古早味炒麵 香酥豬排(炸) 甜蜜心派 鑫鑫熱狗腸(加) 深色蔬菜 筍絲金菇湯			地瓜糙米飯 杏菇醬爆肉 香酥脆圓鱈(炸海加) 綠芽多彩 有機淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			香Q米飯 燒烤雞翅 下飯蒼蠅頭(豆) 茄香炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯							
熱量:	831.2K	脂肪:	26.0g	熱量:	829.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	825.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	825.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	811.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	116.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	111.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	31.5g
11月8日(一)			11月9日(二)			11月10日(三)			11月11日(四)			11月12日(五)							
香Q米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 茄汁海鮮條(加) 淺色蔬菜 銀蘿排骨湯			地瓜小米飯 梅干扣肉(醃) 沙茶筍絲羹(芡) 炭烤檸翅腿 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)			豬豬蛋炒飯 燒汁芝麻魚(海) 魷魚薯條雙拵(海炸) 綜合麻辣燙(豆) 深色蔬菜 什錦綜合湯			燕麥Q飯 味噌芝麻豬 銅板烤肉 醬焗蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 海芽蛋花湯			香Q米飯 香脆雞腿排(炸) 義式肉醬 炸醬公仔麵 淺色蔬菜 時蔬雞湯							
熱量:	827.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	817.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	825.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	822.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	835.0K	脂肪:	27.0g
醣類:	112.0g	蛋白質:	33.9g	醣類:	112.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	118.0g	蛋白質:	31.2g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g
11月15日(一)			11月16日(二)			11月17日(三)			11月18日(四)			11月19日(五)							
香Q米飯 紅燒排骨肉 阿伯滷蛋 紅油炒手(冷) 深色蔬菜 蘿蔔什錦湯			雜糧Q飯 卡拉雞翅(炸) 瓜仔肉醬(醃) 時炒鮮菇蛋 有機淺色蔬菜 洋芋排骨湯			沙茶什錦麵 糯米腸(冷) 一品香腸(加) 一品雞塊(加) 淺色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)			地瓜蕎麥飯 日式豬柳 什錦白菜煲 十字魚(炸海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			香Q米飯 咖哩軟排 日式茶碗蒸 韓式部隊鍋(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海芽湯							
熱量:	858.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	834.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	811.4K	脂肪:	25.0g	熱量:	837.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	813.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	118.0g	蛋白質:	34.5g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	33.4g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.6g
11月22日(一)			11月23日(二)			11月24日(三)			11月25日(四)			11月26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 香炒鹹豬肉(醃) 圓圓凹凸蛋 海苔大阪燒 深色蔬菜 冬瓜雞湯			筒仔米糕 鐵路大排 紅豆車輪餅(加) 鹽酥菇腐雙拼(炸豆) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯			地瓜小米飯 薑母鴨 番茄玉米蛋 香汁鯛魚(海) 有機深色蔬菜 土瓶蒸湯			香Q米飯 家鄉雞翅 蔬炒拋麵 日式打拋豬(豆) 淺色蔬菜 日式味噌湯							
熱量:	826.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	818.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	841.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.2K	脂肪:	26.0g	熱量:	831.0K	脂肪:	26.0g
醣類:	118.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	114.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	117.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	116.0g	蛋白質:	33.3g
11月29日(一)			11月30日(二)						<h1>國華食品工廠</h1> <p>* 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!! 110.11月</p>										
香Q米飯 香酥豬排(炸) 印度咖哩雞 正港滷味(豆) 淺色蔬菜 藥膳補湯			什穀Q飯 香茅雞腿 冬瓜魷魚(海) 古早味炒蛋 深色蔬菜 筍干肉絲湯(醃)																
熱量:	856.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	811.5K	脂肪:	25.0g												
醣類:	118.0g	蛋白質:	34.1g	醣類:	116.0g	蛋白質:	30.6g												