1月3日(一)	1月4日(二)	1月5日(三)	1月6日(四)	1月7日(五)
香Q米飯 筍乾軟排(醃) 碳烤翅小腿 小瓜細腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	燕麥Q飯 嫩煎雞排 輪輪醬肉 奶香焗汁洋芋燒 深色蔬菜 竹筍金菇湯	夏威夷炒飯 香酥豬排(炸) 起司肉腸(加) 金元寶餃(冷) 深色蔬菜 海芽金菇湯	地瓜小米飯 韓國泡菜豬(醃) 護眼炒蛋 脆香魚(炸海) 有機深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	香Q米飯 麻香米血雞 可口海鮮條(加) 韓式冬粉煲 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量:802.7K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:31.3g	熱量:802.0K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:31.2g	熱量:809.2大卡 脂肪:26.0g 醣類:114.0g 蛋白質:29.8g	熱量:811.2K 脂肪:26.0g 醣類:114.5g 蛋白質:29.8g	熱量:803.5K 脂肪:25.5g 醣類:113.0g 蛋白質:30.5g
1月10日(一)	**1月11日(二)**	**1月12日(三)**	**1月13日(四)**	**1月14日(五)**
香Q米飯 醬燒大排 豆干小炒(豆) 海苔大阪燒 淺色蔬菜 時蔬什錦湯	什穀Q飯 三杯雞 涼拌小菜 圓圓凹凸蛋 有機深色蔬菜 三絲湯	傳統炒麵 燒烤鳳翅 烤螺旋饅頭(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) 番茄炒蛋 一品雞塊(加) 淺色蔬菜 銀蘿豆腐湯(豆)	香Q米飯 脆皮香酥魚(炸海) 蔬炒拋麵 咖哩獅子頭(加) 深色蔬菜 枸杞雞湯
熱量:810.0K 脂肪:25.5g 醣類:114.0g 蛋白質:31.2g	熱量:807.0K 脂肪:25.0g 醣類:114.0g 蛋白質:31.5g	熱量:804.5K 脂肪:26.5g 醣類:110.0g 蛋白質:31.0g	熱量:814.0K 脂肪:26.0g 醣類:113.0g 蛋白質:32.0g	熱量:802.0K 脂肪:26.0g 醣類:110.5g 蛋白質:31.5g
1月17日(一)	**1月18日(二)**	**1月19日(三)**	**1月20日(四)**	
香Q米飯 黃金雞翅(炸) 銅盤炒肉 銀蘿豬腩 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	地瓜蕎麥飯 芝麻銀芽燒肉 彩雙炒蛋(醃) 醬偎蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)	什錦蛋炒飯 菲力雞排 古早味紅豆餅(加) 麻辣綜合燙(豆) 淺色蔬菜 鮮蔬肉絲湯	雜糧Q飯 麥脆香魚(炸海) 瓜仔肉醬(醃) 什錦白菜煲 (豆) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量:810.0K 脂肪:25.5g 醣類:113.0g 蛋白質:32.0g	熱量:808.0K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:32.6g	熱量:802.0K 脂肪:26.5g 醣類:110.0g 蛋白質:30.9g	熱量:821.0K 脂肪:26.5g 醣類:113.0g 蛋白質:32.6g	

國華食品工廠

＊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　111.2月

本公司使用
國產豬肉

2月11日(五)
香Q米飯 南洋咖哩雞 香酥熱狗棒(炸加) 辣炒年糕(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海芽湯
熱量:809.3K 脂肪:26.5g 醣類:110.0g 蛋白質:31.2g

2月14日(一)	2月15日(二)	2月16日(三)	2月17日(四)	2月18日(五)
香Q米飯 卡拉雞翅(炸) 瓜仔肉醬(醃) 鮮汁餃子(冷) 淺色蔬菜 銀蘿豚骨湯	地瓜糙米飯 紅燒扣肉 黃金地瓜腐丁雙拼(炸豆) 起司熱狗(加) 有機淺色蔬菜 元氣補湯	鐵板肉醬麵 芝麻蒲燒魚(海) 巧克力雙色捲(冷) 小瓜甜不辣(加) 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯	燕麥Q飯 菇菇麻香雞 糖醋豆腐(豆) 炸醬公仔麵 深色蔬菜 結頭玉米湯	香Q米飯 鐵路排骨肉 桂竹筍炒肉(醃) 鮪魚玉米 深色蔬菜 紫菜蛋花湯
熱量:816.0K 脂肪:26.5g 醣類:112.0g 蛋白質:32.6g	熱量:804.4K 脂肪:26.0g 醣類:110.0g 蛋白質:32.6g	熱量:817.0K 脂肪:26.0g 醣類:115.0g 蛋白質:30.8g	熱量:818.0K 脂肪:25.5g 醣類:115.0g 蛋白質:32.2g	熱量:800.7K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:30.8g
2月21日(一)	**2月22日(二)**	**2月23日(三)**	**2月24日(四)**	**2月25日(五)**
香Q米飯 北海黃金魚(炸) 豆腐絞肉(豆) 芋香金菇白菜 深色蔬菜 海芽玉米湯	蕎麥Q飯 塔香雞 一品香腸(加) 咖哩絞肉 有機深色蔬菜 酸辣湯(豆芡)	招牌雞肉飯 辣子雞丁 海苔黃金薯(炸) 手撕奶香包(冷) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯	地瓜小米飯 招牌鹹豬肉(醃) 五香滷蛋 綠芽炒干條(豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 炭烤雞翅 泡菜粉絲煲(醃) 古早味炒蛋 深色蔬菜 結頭菜龍骨湯
熱量:804.0K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:31.6g	熱量:821.0K 脂肪:26.0g 醣類:115.0g 蛋白質:31.8g	熱量:830.0K 脂肪:26.5g 醣類:115.0g 蛋白質:31.0g	熱量:802.0K 脂肪:25.5g 醣類:111.0g 蛋白質:31.9g	熱量:801.0K 脂肪:25.5g 醣類:112.0g 蛋白質:30.8g