

國華

8月30日(二)		8月31日(三)		9月1日(四)		9月2日(五)	
糙米Q飯 蔥燒肉片 彩椒芽菜 雙色咖哩 淺色蔬菜 洋葱豆腐湯(豆)		什錦蛋炒飯 卡香雞肉排(炸加) 日式蘿蔔糕(冷) 紅油炒手(冷) 深色蔬菜 可口時蔬湯		地瓜麥片飯 酥香炸魚(炸海) 燴炒大瓜 三色燒腿 縣產有機深色蔬菜 香筍豬肉湯		香Q米飯 照燒雞腿排 豆腐絞肉(豆) 蔬炒拋麵 深色蔬菜 玉米海帶湯	
熱量: 844.5大卡	脂肪: 24.5g	熱量: 852.3大卡	脂肪: 25.7g	熱量: 846.8大卡	脂肪: 25.6g	熱量: 855.2大卡	脂肪: 25.5g
醣類: 121.5g	蛋白質: 34.5g	醣類: 120.2g	蛋白質: 34.0g	醣類: 120.1g	蛋白質: 34.5g	醣類: 120.6g	蛋白質: 34.1g
9月5日(一)		9月6日(二)		9月7日(三)		9月8日(四)	
香Q米飯 豆干滷肉(豆) 三色炒蛋 滿香香腸(加) 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯		什穀Q飯 五味蝦排(炸海加) 筍乾骨腿(醃) 花生小菜 縣產有機淺色蔬菜 什錦綜合湯		什錦炒麵 招牌雞腿 馬鈴薯條(炸) 花生米血塊 深色蔬菜 菜頭龍骨湯		南瓜小米飯 燒烤三節翅 白菜粉絲煲 打拋豬肉(豆) 深色蔬菜 金菇肉絲湯	
熱量: 842.3大卡	脂肪: 25.5g	熱量: 854.1大卡	脂肪: 26.4g	熱量: 854.1大卡	脂肪: 27.5g	熱量: 853.6大卡	脂肪: 28.1g
醣類: 117.8g	蛋白質: 34.3g	醣類: 119.9g	蛋白質: 33.8g	醣類: 117.0g	蛋白質: 33.9g	醣類: 115.4g	蛋白質: 34.3g
9月12日(一)		9月13日(二)		9月14日(三)		9月15日(四)	
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		胚芽麥片飯 家鄉棒腿 螺旋醬肉 綠芽鮮色 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)		夏威夷炒飯 岩燒鳳翅 手工餃子(冷) 小時候紅豆餅(加) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		地瓜蕎麥飯 咖哩排骨 聰明什蔬蛋 滷味豆干(豆加) 縣產有機淺色蔬菜 冬瓜雞湯	
熱量: 851.6大卡	脂肪: 26.4g	熱量: 844.5大卡	脂肪: 25.0g	熱量: 850.4大卡	脂肪: 28.0g	熱量: 856.7大卡	脂肪: 27.1g
醣類: 117.9g	蛋白質: 34.7g	醣類: 120.1g	蛋白質: 34.9g	醣類: 115.7g	蛋白質: 33.9g	醣類: 118.4g	蛋白質: 33.8g
9月19日(一) 認證豆漿		9月20日(二)		9月21日(三)		9月22日(四)	
香Q米飯 鐵路豬大排 雙色海帶(豆) 金穗炒刺瓜 淺色蔬菜 麵線羹湯(芡)		燕麥Q飯 桂筍肉片(醃) 小瓜豆腐(豆) 金絲蛋 縣產有機深色蔬菜 元氣補湯		美味粿仔條 香汁里肌(炸) 芝麻包(冷) 茄汁鮮枝捲(加) 深色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)		芋頭小米飯 日式炸雞(炸) 絲瓜麵線 滷燒鵪鶉 深色蔬菜 筍片雞湯	
熱量: 843.8大卡	脂肪: 26.2g	熱量: 855.7大卡	脂肪: 26.5g	熱量: 842.5大卡	脂肪: 25.7g	熱量: 843.0大卡	脂肪: 24.5g
醣類: 120.3g	蛋白質: 35.6g	醣類: 121.1g	蛋白質: 34.0g	醣類: 118.9g	蛋白質: 33.8g	醣類: 121.5g	蛋白質: 33.7g
9月26日(一)		9月27日(二)		9月28日(三)		9月29日(四)	
香Q米飯 回鍋肉(豆) 玉米炒蛋 東洋關東煮 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯(醃)		雜糧Q飯 日式香翅(炸) 香菇肉醬 海苔大阪燒 縣產有機淺色蔬菜 竹筍金菇湯		鮮彩炒飯 香汁雞里肉 螺旋饅頭(冷) 起司肉腸(加) 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯		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: 848.3大卡	脂肪: 24.5g	熱量: 845.1大卡	脂肪: 26.3g	熱量: 860.4大卡	脂肪: 27.9g	熱量: 845.4大卡	脂肪: 26.0g
醣類: 121.6g	蛋白質: 33.8g	醣類: 117.6g	蛋白質: 34.5g	醣類: 116.9g	蛋白質: 34.3g	醣類: 117.7g	蛋白質: 34.3g
9月30日(五)							
香Q米飯 壽喜燒 絲瓜冬粉 味鮮油干魚(炸海加) 深色蔬菜 柴魚海芽湯							
熱量: 848.0大卡	脂肪: 26.5g	熱量: 848.0大卡	脂肪: 26.5g	熱量: 848.0大卡	脂肪: 26.5g	熱量: 848.0大卡	脂肪: 26.5g
醣類: 118.3g	蛋白質: 34.1g	醣類: 118.3g	蛋白質: 34.1g	醣類: 118.3g	蛋白質: 34.1g	醣類: 118.3g	蛋白質: 34.1g

