

<p>10月3日(一)</p> <p>香Q米飯 大港魷魚排(炸海加) 古都肉燥(豆) 南洋咖哩雞(豆) 淺色蔬菜 冬瓜龍骨湯</p>	<p>10月4日(二)</p> <p>什穀Q飯 香菇雞(醃) 醬焗蘿蔔糕(冷) 三色炒蛋 有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>10月5日(三)</p> <p>肉燥炒麵 醬燒排骨肉 可可饅頭卷(冷) 海苔花枝丸(加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯</p>	<p>10月6日(四)</p> <p>蕎麥小米飯 梅干爌肉條(醃) 黃金地瓜(炸) 綠芽炒肉絲 深色蔬菜 筍仔冬粉湯</p>	<p>10月7日(五)</p> <p>香Q米飯 家鄉棒腿 功夫拋麵 洋蔥豬柳 深色蔬菜 海帶苗湯</p>
<p>熱量: 826.5K 脂肪: 26.5g 醃類: 115.0g 蛋白質: 32.0g</p>	<p>熱量: 821.0K 脂肪: 25.0g 醃類: 117.0g 蛋白質: 32.0g</p>	<p>熱量: 827.5K 脂肪: 26.5g 醃類: 115.0g 蛋白質: 32.2g</p>	<p>熱量: 823.0K 脂肪: 26.5g 醃類: 112.0g 蛋白質: 30.1g</p>	<p>熱量: 816.5K 脂肪: 25.0g 醃類: 116.0g 蛋白質: 31.9g</p>
<p>10月10日(一)</p> 	<p>10月11日(二)</p> <p>地瓜燕麥飯 黃金豬排(炸) 瓜瓜燴四色 客家小炒(豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯</p>	<p>10月12日(三)</p> <p>招牌雞肉飯 蒲燒鯛魚(海加) 黃金脆薯(炸) 紅油炒手(冷) 深色蔬菜 白玉排骨湯</p>	<p>10月13日(四)</p> <p>糙米小米飯 醬爆肉 香汁雞塊(加) 絲瓜粉絲 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)+豆漿</p>	<p>10月14日(五)</p> <p>香Q米飯 茄汁雞 婆香滷蛋 芋香毛豆玉米(豆) 深色蔬菜 筍片雞湯</p>
<p>10月17日(一)</p>	<p>10月18日(二)</p>	<p>10月19日(三)</p>	<p>10月20日(四)</p>	<p>10月21日(五)</p>
<p>香Q米飯 咖哩燒雞 小瓜豆腐(豆) 美味黑輪(加) 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯</p>	<p>地瓜小米飯 歐爸韓肉片(醃) 滿香香腸(加) 冬瓜盅玉米 有機淺色蔬菜 細粉鮮蔬湯</p>	<p>美味粿仔條 香嫩雞排 招牌刈包(冷)+花生糖粉+酸菜(醃) 魷魚地瓜條雙拼(炸海) 深色蔬菜 銀蘿豚骨湯</p>	<p>燕麥Q飯 冰海魚片(炸海 生鮮申請) 紅燒豬腩 鮮味白肉煲(豆) 深色蔬菜 海芽金菇湯</p>	<p>香Q米飯 燒烤雞翅 什蔬炒蛋 義式肉醬 深色蔬菜 冬瓜骨湯</p>
<p>熱量: 820.0K 脂肪: 26.0g 醃類: 114.0g 蛋白質: 32.5g</p>	<p>熱量: 810.0K 脂肪: 26.0g 醃類: 113.0g 蛋白質: 31.0g</p>	<p>熱量: 843.0K 脂肪: 27.0g 醃類: 114.0g 蛋白質: 32.2g</p>	<p>熱量: 824.0K 脂肪: 26.0g 醃類: 115.0g 蛋白質: 31.5g</p>	<p>熱量: 810.0K 脂肪: 26.0g 醃類: 112.0g 蛋白質: 31.9g</p>
<p>10月24日(一)</p> <p>香Q米飯 卡拉雞排(炸加) 豆腐肉燥(豆) 台式仔麵 淺色蔬菜 三絲湯</p>	<p>10月25日(二)</p> <p>雜糧Q飯 馬鈴薯燉肉 五味魚柳條(炸海加) 絲瓜麵線 淺色蔬菜 元氣補湯</p>	<p>10月26日(三)</p> <p>蛋蛋炒飯 醬燒豬大排 圓圓饅頭(冷) 正港滷味(豆) 深色蔬菜 什錦綜合湯</p>	<p>10月27日(四)</p> <p>地瓜蕎麥飯 三節鳳翅 瓜仔肉(醃) 蒲瓜三寶 有機深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)</p>	<p>10月28日(五)</p> <p>香Q米飯 彩椒沙茶肉片 黃金炒蛋 宴香蒸餃(冷) 深色蔬菜 蘿蔔什錦湯</p>
<p>熱量: 824.5K 脂肪: 26.5g 醃類: 115.0g 蛋白質: 31.5g</p>	<p>熱量: 831.0K 脂肪: 27.0g 醃類: 114.0g 蛋白質: 33.0g</p>	<p>熱量: 836.5K 脂肪: 26.5g 醃類: 116.0g 蛋白質: 33.5g</p>	<p>熱量: 806.5K 脂肪: 26.0g 醃類: 111.0g 蛋白質: 31.9g</p>	<p>熱量: 817.0K 脂肪: 25.5g 醃類: 115.0g 蛋白質: 31.9g</p>
<p>10月31日(一)</p> <p>香Q米飯 三杯雞 糖醋豆腐(豆) 燴炒大瓜 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p>		<p>本公司使用 國產豬肉</p>	<h1 style="text-align: center;">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!! 111年10月</p>	
<p>熱量: 815.5K 脂肪: 26.0g 醃類: 115.0g 蛋白質: 31.5g</p>				