

本公司使用
國產豬肉

本公司使用 國產豬肉	11月1日(二)				11月2日(三)				11月3日(四)				11月4日(五)						
	燕麥Q飯 梅干滷肉(醃) 一品雞塊(加) 豬絞肉冬粉 深色蔬菜 豆腐龍骨湯(豆)				沙茶什錦麵 鹽酥雞(炸) 手撕奶香包(冷) 起司肉腸(加) 深色蔬菜 筍絲金菇湯				地瓜糙米飯 成都子雞 椰香咖哩豬 甘藍魷魚雙彩(海) 有機淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				香Q米飯 黃金豬排(炸) 下飯蒼蠅頭(豆) 茄香炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯						
	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			
	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	111.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	112.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	115.0g	蛋白質:	31.5g			
11月7日(一)				11月8日(二)				11月9日(三)				11月10日(四)				11月11日(五)			
香Q米飯 麻油雞 紹子豆腐(豆) 彩雙炒蛋 深色蔬菜 銀蘿排骨湯				地瓜小米飯 味噌芝麻豬 沙茶海鮮什錦羹(海芡) 一品香腸(加) 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)				夏威夷炒飯 轟炸雞腿(炸) 苔香魷魚丸(海加) 港式蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 什錦綜合湯				燕麥Q飯 香菇瓜仔雞(醃) 滷味拼盤(豆) 地瓜薯條(炸) 有機深色蔬菜 海芽蛋花湯				香Q米飯 燒烤雞翅 香菇肉醬 炸醬仔仔麵 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:	837.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	812.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	835.0K	脂肪:	27.0g
醃類:	112.0g	蛋白質:	33.9g	醃類:	112.0g	蛋白質:	32.6g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	115.0g	蛋白質:	31.2g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.9g
11月14日(一)				11月15日(二)				11月16日(三)				11月17日(四)				11月18日(五)			
香Q米飯 鼓爛子雞 護眼炒蛋 蔥肉餡餅(加) 深色蔬菜 蘿蔔什錦湯				雜糧Q飯 卡拉雞翅(炸) 瓜仔肉醬(醃) 銀芽鮮菇蛋 有機淺色蔬菜 洋芋排骨湯				傳統炒麵 紅燒排骨肉 小瓜甜不辣(加) 爆漿包(冷) 淺色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)				地瓜蕎麥飯 黃金魚片(炸海) 海苔大阪燒 日式豬柳 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)+豆漿				香Q米飯 咖哩豬肉 照燒翅腿 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
醃類:	118.0g	蛋白質:	34.5g	醃類:	115.0g	蛋白質:	32.7g	醃類:	114.0g	蛋白質:	30.1g	醃類:	115.0g	蛋白質:	33.4g	醃類:	114.0g	蛋白質:	30.6g
11月21日(一)				11月22日(二)				11月23日(三)				11月24日(四)				11月25日(五)			
香Q米飯 紅燒扣肉 鐵板豆腐(豆) 麻香米血 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯				糙米Q飯 香炒鹹豬肉(醃) 圓圓凹凸蛋 什錦白菜煲(豆) 深色蔬菜 冬瓜雞湯				筒仔米糕 招牌雞腿 元寶餃子(冷) 香酥熱狗棒(炸加) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				地瓜小米飯 裹粉脆皮魚(炸海加) 金穗毛豆玉米 下飯醬肉(醃) 有機深色蔬菜 土瓶蒸湯				香Q米飯 家鄉雞翅 撈撈拋麵 日式打拋豬(豆) 深色蔬菜 精力湯			
熱量:	815.0K	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
醃類:	115.0g	蛋白質:	32.3g	醃類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醃類:	114.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	117.0g	蛋白質:	33.3g	醃類:	116.0g	蛋白質:	33.3g
11月28日(一)				11月29日(二)				11月30日(三)				國華食品工廠							
香Q米飯 日式雞腿排 通心粉洋芋燒 客家小炒(豆海) 淺色蔬菜 藥膳補湯				什穀Q飯 塔香雞 冬瓜魷魚(海) 古早味炒蛋 有機淺色蔬菜 筍干肉絲湯(醃)				鐵板肉醬麵 卡拉豬排(炸) 小籠湯包(冷) 綜合麻辣燙 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯											
熱量:	840.0K	脂肪:	27.5g	熱量:	811.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	817.0K	脂肪:	26.0g								
醃類:	115.0g	蛋白質:	34.1g	醃類:	116.0g	蛋白質:	30.6g	醃類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	* 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!! 11.11月							