國華

*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!! 111.12月

本公司使用 國產豬肉

						12月1日(四)		12月2日(五)			
						地瓜麥片飯 紅燒豬腩丁 檸汁翅小腿 時炒扁蒲 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯		香Q米飯 一口味脆鮮魚(炸海) <small>主鮮水產品申請</small> 下飯肉醬(豆) 鮮汁粉絲煲 深色蔬菜 大頭菜龍骨湯			
熱量:	806.0K	脂肪:	24.0g	熱量:	806.0K	脂肪:	25.0g	熱量:	813.0K	脂肪:	25.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g
12月5日(一)		12月6日(二)		12月7日(三)		12月8日(四)		12月9日(五)xx			
香Q米飯 泡菜韓肉片(醃) 鮮汁餃子(冷) 護眼紅磚蛋 深色蔬菜 冬瓜骨湯		蕎麥小米飯 三節雞翅 鐵板蔬滑肉 豆瓣豆腐(豆) 有機深色蔬菜 海芽金菇湯		招牌雞肉飯 芝麻炭烤鯛魚(加海) 地瓜薯條雙拼(炸) 包肉福州丸(加) 深色蔬菜 白玉排骨湯		地瓜燕麥飯 紅燒爌肉條(醃) 五香滷蛋 功夫蔬麵 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)		香Q米飯 和風棒腿(炸) 印度咖哩肉(豆) 麻辣燙滷味(豆) 淺色蔬菜 粉絲木耳湯			
熱量:	806.0K	脂肪:	24.0g	熱量:	790.0K	脂肪:	24.5g	熱量:	807.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	117.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.5g
醣類:	117.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	114.0g	蛋白質:	31.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g
12月12日(一)		12月13日(二)		12月14日(三)		12月15日(四)		12月16日(五)			
香Q米飯 醬燒里肌大排 古早味炒蛋 螺旋肉醬 淺色蔬菜 味噌海芽湯		地瓜糙米飯 生鮮卡拉魚(炸海) <small>主鮮水產品申請</small> 瓜仔肉醬(醃) 柴魚豬肉燒 有機淺色蔬菜 結頭雞湯		三色滑麵 美味雞排 芝麻Q包(冷) 香薯餅(加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯		燕麥Q飯 味噌燒肉 白菜豆腐煲(豆) 番茄炒蛋 深色蔬菜 藥膳補湯		香Q米飯 麻油菇香燉雞 美味回鍋肉(豆) 美味黑輪(加) 深色蔬菜 筍絲金菇湯(醃)			
熱量:	801.0K	脂肪:	24.5g	熱量:	804.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	800.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	113.0g	蛋白質:	30.5g	醣類:	112.0g	蛋白質:	30.5g
12月19日(一)		12月20日(二)		12月21日(三)		12月22日(四)		12月23日(五)			
香Q米飯 黃金雞翅(炸) 醬汁燒蛋 金穗燴刺瓜 淺色蔬菜 細粉鮮蔬湯		地瓜小米飯 三杯雞 小瓜細腐(豆) 台式公仔麵 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯		什錦蛋炒飯 香雞腿 可口雞塊(加) 爆漿奶香包(冷) 深色蔬菜 三絲湯		糙米麥片飯 爆炒鹹豬肉(醃) 南洋咖哩風味雞 什錦炒蛋 有機深色蔬菜 麵線糊(芡)+ 豆漿		香Q米飯 醬燒滷肉 卡啦脆魚(炸海加) 韓式什錦煲(豆醃) 深色蔬菜 柴魚海帶苗湯			
熱量:	814.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	845.6K	脂肪:	26.0g	熱量:	917.8K	脂肪:	29.4g
醣類:	115.0g	蛋白質:	31.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	125.7g	蛋白質:	38.7g
醣類:	115.0g	蛋白質:	31.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	125.7g	蛋白質:	38.7g
醣類:	115.0g	蛋白質:	31.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	125.7g	蛋白質:	38.7g
12月26日(一)		12月27日(二)		12月28日(三)		12月29日(四)		12月30日(五)			
香Q米飯 洋芋燉肉 毛豆雙寶 吉利小腿 深色蔬菜 蔬菜味噌湯		地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 松阪豬肉鍋 油蔥菜頭糕(冷) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		美味粿仔條 黃金豬排(炸) 滷味米血 小籠湯包(冷) 深色蔬菜 結頭豚骨湯		什穀Q飯 虱目魚排(炸海加) 脯菇肉醬(醃) 暖暖關東煮(豆) 有機淺色蔬菜 鮮蔬肉絲湯		香Q米飯 風味豬柳 番茄蛋豆腐(豆) 什錦冬瓜盅 淺色蔬菜 馬鈴薯紅K湯			
熱量:	811.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	815.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	808.0K	脂肪:	25.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.4g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.4g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	31.6g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.4g	醣類:	114.0g	蛋白質:	30.5g