

國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 專線：7363303 * (國聖國小菜單)
 * 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！！ 108.11月



11月1日(五)			
廟口粿仔條 日式豬里肌(炸) 醬燒包(冷) 北方豆腐煲(豆)(木耳) 淺色蔬菜(白花椰菜+胡蘿蔔) 蘿蔔雞湯			
熱量:	721.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.5g

11月4日(一)		11月5日(二)		11月6日(三)		11月7日(四)		11月8日(五)	
----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

香Q米飯 蜜汁鳳翅 豆腐絞肉(豆) 海苔大阪燒 深色蔬菜(青江菜) 銀蘿排骨湯		地瓜小米飯 筍干肉柳(醃) 一品香腸(加)+綠芽炒干條(豆) 蝦仁玉米(海) 深色蔬菜(青花菜+胡蘿蔔) 海帶豆腐湯(豆)		香Q米飯 卡拉雞排(炸加) 鴿蛋燒肉 什錦冬瓜盅(海) 淺色蔬菜 什錦綜合湯		燕麥Q飯 南洋咖哩肉(彩椒) 日式關東煮(豆) 蘿蔔糕肉燥(冷) 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓		招牌雞肉飯 懷舊豬里肌 港點蒸餃(冷) 扁蒲菇菇 深色蔬菜(敏豆+胡蘿蔔) 鮮菇香筍湯	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

熱量:	693.3K	脂肪:	22.5g	熱量:	721.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	702.6K	脂肪:	23.0g	熱量:	702.3K	脂肪:	21.5g	熱量:	703.8K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.7g	醣類:	100.0g	蛋白質:	28.5g	醣類:	95.0g	蛋白質:	28.9g	醣類:	101.0g	蛋白質:	26.2g	醣類:	97.0g	蛋白質:	27.2g

11月11日(一)		11月12日(二)		11月13日(三)		11月14日(四)		11月15日(五)	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--

香Q米飯 芝麻棒腿 五香滷蛋 螞蟻上樹 淺色蔬菜 蘿蔔什錦湯		雜糧Q飯 凱拉雞排(炸加) 京醬肉絲(豆)+紅絲蒸蛋 絲瓜麵線 深色蔬菜 三絲湯		香Q米飯 桂竹筍滷肉(醃) 金穗炒蛋 長鮮餃子(冷) 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯(豆)		地瓜蕎麥飯 麻油雞 北極冰海魚柳條(炸海加) 什錦白菜煲 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		拉仔乾拌麵 香茅腿排 銀絲捲(冷) 干絲炒海絲(豆) 深色蔬菜 柴魚海芽湯	
---	--	---	--	---	--	--	--	--	--

熱量:	702.8K	脂肪:	22.0g	熱量:	724.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	700.0K	脂肪:	22.0g	熱量:	697.7K	脂肪:	22.5g	熱量:	718.3K	脂肪:	23.5g
醣類:	97.0g	蛋白質:	29.2g	醣類:	96.0g	蛋白質:	31.2g	醣類:	97.0g	蛋白質:	28.5g	醣類:	95.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	97.0g	蛋白質:	29.7g

11月18日(一)		11月19日(二)		11月20日(三)		11月21日(四)		11月22日(五)	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--

香Q米飯 香汁鯛魚(海) 正港滷味(豆) 瓜豆燴海耳 淺色蔬菜 竹筍龍骨湯		糙米Q飯 生爆鹽煎肉 可口雞塊(加)+花生小菜 蒙古炒肉(海) 深色蔬菜 冬瓜雞湯		香Q米飯 家鄉雞翅 小魚炒蛋(海) 日式打拋豬(豆) 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯		地瓜小米飯 菇菇燉雞 越式河粉 椰菜黑輪(加) 淺色蔬菜 紅豆甜湯		筒仔米糕 香酥豬排(炸) 蔥花捲(冷) 綠芽鮮魷(海) 深色蔬菜 五彩湯	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

熱量:	694.3K	脂肪:	21.5g	熱量:	716.2K	脂肪:	23.0g	熱量:	692.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	730.6K	脂肪:	21.0g	熱量:	711.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	26.2g	醣類:	99.0g	蛋白質:	28.3g	醣類:	95.0g	蛋白質:	29.5g	醣類:	109.0g	蛋白質:	26.4g	醣類:	100.0g	蛋白質:	27.1g

11月25日(一)		11月26日(二)		11月27日(三)		11月28日(四)		11月29日(五)	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--

香Q米飯 可口腿排 焗汁馬鈴薯 客家小炒(豆海) 淺色蔬菜 金穗銀蘿湯		什穀Q飯 紅燒豬柳 海鮮冬瓜(海)+海絲茶碗蒸 小瓜甜不辣(加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯(醃)		香Q米飯 卡拉鹽酥雞(炸加) 瓜仔肉醬(醃) 芋香白菜 深色蔬菜 枸杞龍骨湯		地瓜麥片飯 銀蘿豬腩 翅小腿 鮮蔬豆腐(豆) 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯		傳統炒麵 和風棒腿 小籠湯包(冷) 四季豆炒絲 深色蔬菜 香筍鴨肉湯	
--	--	---	--	---	--	---	--	---	--

熱量:	702.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	717.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	698.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	696.0K	脂肪:	22.0g	熱量:	698.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	97.0g	蛋白質:	27.8g	醣類:	99.0g	蛋白質:	28.5g	醣類:	97.0g	蛋白質:	27.0g	醣類:	95.0g	蛋白質:	29.5g	醣類:	97.0g	蛋白質:	27.1g