

國華

*菜單設計者：翁富美 營養師
*專線：7363303
*國華E-mail：
kuohua_food@gmail.com
*飯量不足或用餐有任何問題，請
洽服務人員
*南興國小菜單 114.10.

本公司使用豬肉之原產地為台灣

*本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、雞蛋、麵質之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用

10月1日(三)
香0米飯
冰海魚片
白菜豬肉
下飯肉醬

深色蔬菜
土瓶蒸湯



熱量：707.5K 脂肪：23.5g
醃類：95.5g 蛋白質：28.5g

10月2日(四)
什穀0飯
三杯雞
五香滷蛋
綠芽雙柳

有機淺蔬白苣菜

綠豆湯

熱量：1104.0g 脂肪：128.6g
醃類：95.0g 蛋白質：27.1g

古早肉燥麵
厚切里肌排
馬鈴薯條
和風關東煮

深色蔬菜

乾裙帶菜湯



熱量：695.5K 脂肪：23.0g
醃類：95.0g 蛋白質：27.1g

10月8日(三)
香0米飯
沙茶燒雞
芋香小菜
絲瓜粉絲

深色蔬菜
時蔬豆腐味噌湯



熱量：712.5K 脂肪：22.0g
醃類：101.0g 蛋白質：27.6g

10月9日(四)
地瓜麥片飯
五味裹粉魚
古都肉燥
鐵板捲捲麵

深色蔬菜
竹筍雙絲湯



熱量：715.5K 脂肪：22.5g
醃類：97.0g 蛋白質：29.0g

10月10日(五)
雙十國慶



10月15日(三)
香0米飯
板燒雞腿排
金穗炒蛋
紅燒豬腩

深色蔬菜
元氣補湯



熱量：709.0K 脂肪：23.0g
醃類：96.0g 蛋白質：29.5g

10月16日(四)
燕麥0飯
豆瓣魷魚
地瓜薯條
招牌滷味

淺色蔬菜
甘藍肉絲湯



熱量：720.0K 脂肪：22.5g
醃類：101.0g 蛋白質：28.3g

焗烤起司飯
卡啦雞排
鮮汁餃子
黃瓜肉片

深色蔬菜
金菇海芽湯



熱量：710.5K 脂肪：23.5g
醃類：97.0g 蛋白質：27.7g

10月22日(三)
香0米飯
鐵路排骨肉
紅絲炒海絲
番茄蛋腐

深色蔬菜
三絲湯



熱量：705.0K 脂肪：23.0g
醃類：95.5g 蛋白質：29.4g

10月23日(四)
地瓜蕎麥飯
家鄉鳳翅
豬肉海鮮小炒
絲瓜麵線

深色蔬菜
玉米濃湯

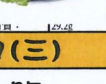


熱量：716.5K 脂肪：23.5g
醃類：96.0g 蛋白質：30.2g

10月24日(五)
光復節休假

10月27日(一)
香0米飯
梅干雞
黃金脆魚
紅顏炒蛋

淺色蔬菜
枸杞冬瓜湯



熱量：710.0K 脂肪：23.5g
醃類：95.0g 蛋白質：29.6g

10月28日(二)
什穀0飯
塔香豬肉
五味魚柳條
扁蒲雙寶

深色蔬菜
海帶苗蛋花湯



熱量：704.5K 脂肪：23.0g
醃類：95.0g 蛋白質：29.4g

10月29日(三)
香0米飯
卡拉雞腿
日式豬柳
脆香彩絲

淺色蔬菜
三寶湯



熱量：714.0K 脂肪：23.0g
醃類：99.0g 蛋白質：27.7g

10月30日(四)
地瓜糙米飯
成都子雞
瓜瓜燴四色
醬汁燒蛋

深色蔬菜
紅豆湯



熱量：718.5K 脂肪：23.5g
醃類：105.0g 蛋白質：29.9g

傳統炒麵

三節雞翅
螺旋銀絲卷
招牌大滷桶

深色蔬菜
竹筍金菇湯



熱量：727.0K 脂肪：23.5g
醃類：100.0g 蛋白質：28.8g