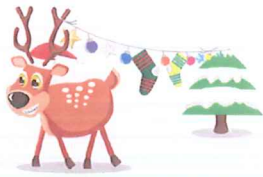


# 國華

\*菜單設計者：曾富美 營養師  
\*專線：7363303\*  
\*國華E-mail：  
kuohow.food@mail.com  
\*飯菜不足或用餐有任何問題，請洽  
服務人員哦 111.12  
(南興國小菜單)



本公司使用  
國產豬肉

12月1日(四)

地瓜麥片飯  
紅燒豬腩丁  
時炒扁蒲  
一品雞塊

深色蔬菜  
海帶苗蛋花湯

熱量:	720.6K	脂肪:	22.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.0g

## 鐵板肉醬麵

卡拉脆魚  
醬燒肉包  
彩燴什錦豬

深色蔬菜  
大頭菜龍骨湯

熱量:	739.0K	脂肪:	24.5g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.7g

12月5日(一)

香Q米飯  
甜椒肉片  
鮮汁餃子  
護眼紅磚蛋

深色蔬菜  
冬瓜骨湯

熱量:	715.0K	脂肪:	22.0g
醣類:	101.0g	蛋白質:	28.2g

12月6日(二)

蕎麥小米飯  
三節雞翅  
鐵板蔬滑肉  
豆瓣豆腐

有機深色蔬菜  
海芽金菇湯

熱量:	710.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.4g

12月7日(三)

香Q米飯  
生鮮卡拉魚  
印度咖哩肉  
脯丁炒蛋

深色蔬菜  
白玉排骨湯

熱量:	711.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	27.1g

12月8日(四)

地瓜燕麥飯  
紅燒燻肉條  
彩椒銀芽  
五香滷蛋

淺色蔬菜  
柴魚豆腐湯

熱量:	711.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.9g

## 招牌炒飯

和風翅腿  
黃金脆薯  
包肉福州丸

淺色蔬菜  
粉絲木耳湯

熱量:	710.0K	脂肪:	24.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.8g

12月12日(一)

香Q米飯  
黃金豬排  
古早味炒蛋  
螺旋肉醬

淺色蔬菜  
味噌海芽湯

熱量:	720.3K	脂肪:	23.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	29.2g

12月13日(二)

地瓜糙米飯  
麥香魚  
柴魚豬肉燒  
瓜子肉醬

有機淺色蔬菜  
綠豆湯

熱量:	106.0g	蛋白質:	29.4g
-----	--------	------	-------

12月14日(三)

香Q米飯  
麻油菇香燉雞  
美味回鍋肉  
奶香洋芋燒

深色蔬菜  
土瓶蒸湯

熱量:	726.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.7g

12月15日(四)

燕麥Q飯  
味噌燒肉  
番茄炒蛋  
白菜豆腐煲

深色蔬菜  
藥膳補湯

熱量:	720.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.3g

## 三色滑麵

美味雞腿排  
起司大亨堡  
金菇葫蘆瓜

深色蔬菜  
筍絲金菇湯

熱量:	710.0K	脂肪:	28.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.5g

12月19日(一)

香Q米飯  
黃金雞翅  
金穗燴刺瓜  
醬汁燒蛋

淺色蔬菜  
細粉鮮蔬湯

熱量:	722.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.8g

12月20日(二)

地瓜小米飯  
三杯雞  
小瓜細腐  
螞蟻上樹

淺色蔬菜  
時蔬龍骨湯

熱量:	722.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	29.9g

12月22日(三)

香Q米飯  
醬燒滷肉  
卡拉脆魚  
紅絲豆芽

深色蔬菜  
冬至湯圓

熱量:	107.0g	蛋白質:	29.9g
-----	--------	------	-------

12月22日(四)

糙米麥片飯  
吉野家燒肉  
南洋咖哩風味雞  
什錦炒蛋

有機深色蔬菜  
麵線糊

熱量:	713.0K	脂肪:	22.0g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.7g

## 什錦蛋炒飯

紅燒排骨肉  
豬肉餡餅  
金穗椰菜

深色蔬菜  
柴魚海帶苗湯

熱量:	788.5K	脂肪:	26.4g
醣類:	102.7g	蛋白質:	34.0g

12月26日(一)

香Q米飯  
洋芋燉肉  
香炒干絲  
毛豆雙寶

深色蔬菜  
蔬菜味噌湯

熱量:	712.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.2g

12月27日(二)

地瓜小米飯  
瓜子雞  
油蔥菜頭糕  
松阪豬肉鍋

深色蔬菜  
紫菜蛋花湯

熱量:	724.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	102.0g	蛋白質:	28.4g

12月28日(三)

香Q米飯  
風味豬柳  
芝麻海帶根  
番茄蛋豆腐

深色蔬菜  
結頭豚骨湯

熱量:	702.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	96.0g	蛋白質:	27.8g

12月29日(四)

什穀Q飯  
虱目魚排  
脯菇肉醬  
暖暖關東煮

有機淺色蔬菜  
鮮蔬肉絲湯

熱量:	719.0K	脂肪:	24.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	28.8g

## 美味粿仔條

招牌小雞腿  
黃金地瓜條  
什錦冬瓜盅

淺色蔬菜  
馬鈴薯乾K湯

熱量:	703.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	27.0g



# 冠成

Merry Christmas



養生高焗飯

貴賓王結彩

## 111年12月南興國小菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>本公司豬肉「原料原產地(台灣)」</p>		<p>聖誕老公公推薦: 酥炸香雞腿、冬瓜滷鴨 可可銀絲卷、酥炸黑米糕捲</p>	<p>12月1日</p> <p>地瓜飯 阿婆滷肉 芝麻香蒸蛋 家常小菜(豆) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯</p>	<p>12月2日</p> <p>香噴雞絲飯 生鮮水產品-紅燒油甘魚 山藥捲(炸加) 香蒸水餃(冷) 深色蔬菜 鮮菇湯</p>
<p>12月5日</p> <p>白米飯 香滷雞腿 豚肉菇菇 紅絲炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯</p>	<p>12月6日</p> <p>燕麥飯 生鮮水產品-彩椒魚丁(海) 玉米雞茸 黑胡椒肉片 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯</p>	<p>12月7日</p> <p>白米飯 香滷雞排 手工香蒸肉 香筍雙鮮 淺色蔬菜 蛋花湯</p>	<p>12月8日</p> <p>地瓜飯 冬瓜滷鴨 麻婆豆腐(豆) 小黃瓜香腸(加) 深色蔬菜 豬血湯(醃)</p>	<p>12月9日</p> <p>嫩豬炒麵 鐵板烤雞排 香酥蔥花捲(炸加) 泡菜鍋(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>
<p>12月12日</p> <p>白米飯 南洋咖哩雞 醬燒魷魚丸(海加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯</p>	<p>12月13日</p> <p>五穀飯 爨燒豬里肌 螞蟻上樹 生鮮水產品-糖醋油甘魚(海) 淺色蔬菜 白玉蘿蔔湯</p>	<p>12月14日</p> <p>白米飯 酥炸香雞腿 古早滷肉(豆) 田園白醬玉米 淺色蔬菜 海芽湯</p>	<p>12月15日</p> <p>地瓜飯 黑胡椒豚肉 哈燒翅腿 番茄炒蛋 深色蔬菜 鮮筍湯</p>	<p>12月16日</p> <p>海苔拌飯 蜜汁香雞排 可可銀絲卷(冷) 廟口香肉羹(加) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>
<p>12月19日</p> <p>白米飯 義式肉排 泡菜年糕(冷) 茶碗蒸 深色蔬菜 豆腐湯(豆)</p>	<p>12月20日</p> <p>糙米飯 蘑菇肉片 香烤雞翅 玉米三色 淺色蔬菜 紅豆湯圓(冷)</p>	<p>12月21日</p> <p>白米飯 迷迭香雞排 客家炒鹹豬肉(豆加) 日月潭茶香蛋 淺色蔬菜 雙彩銀羅湯</p>	<p>12月22日</p> <p>地瓜飯 生鮮水產品-白菜鮮魷魚(海) 洋芋鴨肉 茄汁嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯+豆漿</p>	<p>12月23日</p> <p>沙茶蒸煮麵 糖醋雞丁 酥炸地瓜薯條(炸) 港點蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 鮮菇湯</p>
<p>12月26日</p> <p>白米飯 普羅旺雞排 壽喜燒 生鮮水產品-彩椒油甘魚(海) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯</p>	<p>12月27日</p> <p>胚芽飯 特濃一番咖哩豬 檸檬翅小腿 小黃瓜嫩豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p>	<p>12月28日</p> <p>白米飯 生鮮水產品-鮮魚排 什錦豚肉 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 豬血湯(醃)</p>	<p>12月29日</p> <p>地瓜飯 照燒豬排 紅絲炒蛋 塔香海帶 深色蔬菜 紫菜湯</p>	<p>12月30日</p> <p>夏威夷炒飯 BBQ烤雞腿 酥炸黑米糕捲(炸加) 可可麻糬包 深色蔬菜 菜頭湯</p>