

國華食品工廠

本公司使用
國產豬肉

* 菜單設計者：曾富美 營養師
* 專線：7363303 * (南興國小菜單)
* 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 112.6



曾富美

6月1日(四)

蕎麥小米飯
鐵板豬柳
絲瓜麵線
甕香地瓜

有機深色蔬菜
味噌豆腐湯

熱量：707.5K 脂肪：22.5g
糖類：99.0g 蛋白質：27.3g

6月2日(五)

鳳梨炒飯
香汁魚
可口黑輪條
酸菜豆腐煲

深色蔬菜
什錦綜合湯

熱量：696.5K 脂肪：22.5g
糖類：96.0g 蛋白質：27.5g

6月5日(一)

認證豆漿

香Q米飯
鐵路豬大排
沙茶什錦蔬
茄香金穗炒蛋

淺色蔬菜
柴魚海芽湯

熱量：704.0K 脂肪：22.0g
糖類：98.0g 蛋白質：28.5g

6月6日(二)

地瓜糙米飯
黃金鮮魚片
下飯肉醬
海苔大雨燒

深色蔬菜
菇菇竹筍湯

熱量：700.5K 脂肪：23.0g
糖類：95.0g 蛋白質：27.0g

6月7日(三)

香Q米飯
蔥爆豬肉
白醬洋芋燒
東坡豆腐

深色蔬菜
三寶湯

熱量：708.5K 脂肪：22.5g
糖類：98.0g 蛋白質：28.5g

6月8日(四)

燕麥Q飯
杏鮑菇燒雞
一品香腸
台式仔麵

有機淺色蔬菜
柴魚豆腐湯

熱量：717.0K 脂肪：23.0g
糖類：98.0g 蛋白質：29.5g

6月9日(五)

肉燥炒麵
卡拉雞翅
奶黃包
滷味拼盤

深色蔬菜
枸杞冬瓜湯

熱量：711.5K 脂肪：23.0g
糖類：99.0g 蛋白質：27.1g

6月12日(一)

香Q米飯
里肌豬排
四季豆炒絲
小炒豬肉

淺色蔬菜
綠豆湯

熱量：734.5K 脂肪：22.0g
糖類：106.0g 蛋白質：28.7g

6月13日(二)

蕎麥Q飯
咖哩滷肉
醬汁山山蛋
瓜瓜燴玉耳

有機深色蔬菜
豆腐時蔬湯

熱量：692.5K 脂肪：22.0g
糖類：95.0g 蛋白質：28.6g

6月14日(三)

香Q米飯
蒙古炒肉
炒柴魚三絲
香酥魚條

深色蔬菜
黃金濃湯

熱量：710.5K 脂肪：23.0g
糖類：97.0g 蛋白質：28.9g

6月15日(四)

地瓜小米飯
三杯雞
鮮味餃無雙
芝麻海帶根

淺色蔬菜
三絲湯

熱量：707.5K 脂肪：22.0g
糖類：100.0g 蛋白質：27.3g

6月16日(五)

石板鹹豬肉炒飯
三節雞翅
起司大亨堡
什錦白菜滷

深色蔬菜
洋芋海苔湯

熱量：710.5K 脂肪：23.0g
糖類：97.0g 蛋白質：28.8g

6月19日(一)

香Q米飯
味噌芝麻豬
螞蟻上樹
滷味

深色蔬菜
蔬菜味噌湯

熱量：710.5K 脂肪：22.5g
糖類：99.0g 蛋白質：28.0g

6月20日(二)

什穀Q飯
筍干雞
脆香魚
海鮮冬瓜盅

有機深色蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量：698.5K 脂肪：22.5g
糖類：95.0g 蛋白質：28.9g

6月21日(三)

地瓜小米飯
紅燒排骨肉
鮮炒絲瓜
番茄蛋腐

深色蔬菜
什味湯

熱量：704.0K 脂肪：22.5g
糖類：97.0g 蛋白質：28.0g

6月22、23日(四)端午節

粽子

熱量：K 脂肪：g
糖類：g 蛋白質：g

6月17日(六)

香Q米飯
梅干爌肉條
芋香小菜
雙色干絲

深色蔬菜
瓜瓜龍骨湯

熱量：702.0K 脂肪：22.0g
糖類：99.0g 蛋白質：27.1g

6月26日(一)

香Q米飯
一口味鮮魚排
香菇肉醬
彩燴什錦白菜

深色蔬菜
紅豆湯

熱量：746.5K 脂肪：22.5g
糖類：106.0g 蛋白質：29.9g

6月27日(二)

地瓜燕麥飯
瓜仔雞
東洋關東煮
南洋咖哩肉

深色蔬菜
竹筍金菇湯

熱量：708.5K 脂肪：22.0g
糖類：100.0g 蛋白質：27.4g

6月28日(三)

香Q米飯
吮指雞小腿
茄汁通心粉
家常豆腐

淺色蔬菜
藥膳補湯

熱量：702.5K 脂肪：22.5g
糖類：98.0g 蛋白質：27.1g

6月29日(四)

什錦穀Q飯
紅燒豬腩
茄汁雞塊
紅顏炒蛋

有機淺色蔬菜
銀絲龍骨湯

熱量：695.0K 脂肪：22.0g
糖類：96.0g 蛋白質：27.9g

6月30日(五)

三色滑麵
香酥豬排
北海湯包
芽菜雙柳

深色蔬菜
海帶苗湯

熱量：707.5K 脂肪：23.0g
糖類：98.0g 蛋白質：27.1g



南興國小 112年6月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師高媒紋

優質王紋翅

歡迎同學踴躍訂購

冠成 食品工廠



<p>6月5日(一)</p> <p>白米飯 菲力雞排 黃金咖哩 黑椒鮑菇 深色蔬菜 豬血湯</p> <p>熱量: 726.1 脂肪: 22.5 糖類: 28.4 蛋白質: 0</p>				<p>6月6日(二)</p> <p>燕麥飯 白玉燉肉 鮮彩通心麵 蜜汁翅小腿 淺色蔬菜 冬瓜湯</p> <p>熱量: 740.9 脂肪: 100 糖類: 30.1 蛋白質: 24.5</p>				<p>6月7日(三)</p> <p>白米飯 花枝排 麻婆豆腐 日式炊蛋 深色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 766.2 脂肪: 100 糖類: 30.8 蛋白質: 27</p>				<p>6月8日(四)</p> <p>地瓜飯 芝麻豬排 彩絲炒蛋 竹筍菇菇 淺色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 746.3 脂肪: 25.5 糖類: 30.7 蛋白質: 98.5</p>				<p>6月9日(五)</p> <p>功夫炒飯 生鮮水產品-白菜爆魷魚 香蒸水餃 日式天婦羅 深色蔬菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 733 脂肪: 99 糖類: 28 蛋白質: 733</p>			
<p>6月12日(一)</p> <p>白米飯 洋芋燉咕咕雞 鮮瓜炒菇 嫩香豆腐 深色蔬菜 紫菜湯</p> <p>熱量: 755 脂肪: 102 糖類: 30.5 蛋白質: 25</p>				<p>6月13日(二)</p> <p>五穀飯 夜市燒鴨 大雞堡肉 雞蓉玉米 淺色蔬菜 綠豆地瓜湯</p> <p>熱量: 774.1 脂肪: 26.5 糖類: 32.4 蛋白質: 101.5</p>				<p>6月14日(三)</p> <p>白米飯 鹽酥香香雞 滷味什錦 烤番薯地瓜條 深色蔬菜 蛋花湯</p> <p>熱量: 794.9 脂肪: 28.5 糖類: 33.1 蛋白質: 101.5</p>				<p>6月15日(四)</p> <p>地瓜飯 義式燒雞丁 芙蓉蒸蛋 白菜手工香蒸肉 淺色蔬菜 港式酸辣湯+豆漿</p> <p>熱量: 767.1 脂肪: 27.5 糖類: 34.4 蛋白質: 95.5</p>				<p>6月16日(五)</p> <p>霸氣咖哩炒飯 板烤雞排 可可麻糬包 花枝捲 深色蔬菜 雙彩銀蘿湯</p> <p>熱量: 782.8 脂肪: 30 糖類: 34.2 蛋白質: 782.8</p>			
<p>6月19日(一)</p> <p>白米飯 蜜汁雞排 五香碎肉(醃) 柴香偽章魚小丸子 深色蔬菜 時蔬湯</p> <p>熱量: 796 脂肪: 102.4 糖類: 30.5 蛋白質: 796</p>				<p>6月20日(二)</p> <p>糙米飯 黑胡椒豬柳 香滷豆腐 海苔大阪燒 淺色蔬菜 小丸白玉湯</p> <p>熱量: 755 脂肪: 102 糖類: 30.5 蛋白質: 755</p>				<p>6月21日(三)</p> <p>白米飯 豪大雞排 雙燒豚肉 什錦關東煮 深色蔬菜 豆皮肉絲湯</p> <p>熱量: 762.9 脂肪: 26.5 糖類: 32.1 蛋白質: 99</p>				<p>6月22日(四)</p> <p>端午節放假</p> <p>熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0</p>				<p>6月17日(六)</p> <p>白米飯 鐵路滷排 東北白菜年糕鍋 哈燒翅腿 深色蔬菜 豆腐湯</p> <p>熱量: 855.5 脂肪: 120 糖類: 16.7 蛋白質: 855.5</p>			
<p>6月26日(一)</p> <p>白米飯 板烤雞排 高麗菜肉片 起司通心麵 深色蔬菜 榨菜肉絲湯</p> <p>熱量: 763.7 脂肪: 37.0 糖類: 35.0 蛋白質: 763.7</p>				<p>6月27日(二)</p> <p>紫米飯 泰式打拋豬 壽喜燒 椒鹽甜不辣 淺色蔬菜 大三元甜湯</p> <p>熱量: 747.4 脂肪: 29.0 糖類: 101 蛋白質: 747.4</p>				<p>6月28日(三)</p> <p>白米飯 夜市鹽酥雞 香嫩豆腐 番茄炒蛋 深色蔬菜 南瓜濃湯</p> <p>熱量: 788.6 脂肪: 36.3 糖類: 33.4 蛋白質: 788.6</p>				<p>6月29日(四)</p> <p>地瓜飯 古早味滷肉 印度咖哩雞 起司椰菜 淺色蔬菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 784.5 脂肪: 103.1 糖類: 32.3 蛋白質: 784.5</p>				<p>6月30日(五)</p> <p>熱炒公仔麵 生鮮水產品-彩蔬魷魚圈圈 茄汁雞肉捲 酥炸鮮菇 深色蔬菜 筍絲湯</p> <p>熱量: 730.8 脂肪: 100 糖類: 43.2 蛋白質: 730.8</p>			

