

國華食品工廠

9月11日(一)				9月12日(二)				9月13日(三)				9月14日(四)				9月15日(五)			
香Q米飯 肉丁花生 脆綠彩絲 茄香炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔木耳湯				胚芽麥片飯 照燒雞腿排 螺旋醬肉 綠芽鮮色 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)+ 豆漿				香Q米飯 黃金魚片(炸海) 生鮮水產 鐵板腐香肉(豆) 螞蟻上樹 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				地瓜蕎麥飯 咖哩排骨 聰明什蔬蛋 滷味豆干(豆加) 有機深色蔬菜 冬瓜骨湯				夏威夷炒飯 卡拉雞肉排(炸加) 家常餃子(冷) 什錦冬瓜盅 淺色蔬菜 味噌湯			
熱量:	743.1大卡	脂肪:	23.1g	熱量:	816.8大卡	脂肪:	25.2g	熱量:	745.0大卡	脂肪:	22.2g	熱量:	747.0大卡	脂肪:	24.3g	熱量:	745.0大卡	脂肪:	24.8g
醣類:	103.3g	蛋白質:	30.5g	醣類:	111.5g	蛋白質:	35.6g	醣類:	106.4g	蛋白質:	30.0g	醣類:	101.9g	蛋白質:	29.5g	醣類:	99.7g	蛋白質:	30.3g
9月18日(一)				9月19日(二)				9月20日(三)				9月21日(四)				9月22日(五)			
香Q米飯 香酥雞(炸加) 雙色海帶(豆) 金穗炒刺瓜 深色蔬菜 綠豆西米露				燕麥Q飯 桂筍肉片(醃) 小瓜豆腐(豆) 金絲蛋 有機淺色蔬菜 元氣補湯				香Q米飯 鐵板豬柳 一品雞塊(加) 敏豆炒絲 深色蔬菜 時蔬豆腐湯(豆)				未供餐				未供餐			
熱量:	791.8大卡	脂肪:	22.2g	熱量:	746.8大卡	脂肪:	23.5g	熱量:	720.5大卡	脂肪:	22.5g	熱量:	大卡	脂肪:	g	熱量:	大卡	脂肪:	g
醣類:	118.5g	蛋白質:	29.5g	醣類:	104.0g	蛋白質:	30.2g	醣類:	99.1g	蛋白質:	27.4g	醣類:	g	蛋白質:	g	醣類:	g	蛋白質:	g

* 菜單設計者：曾富美 營養師 * 專線：7363303 南興國小菜單 供應日期：911-920(共8天)

