

<p>10月2日(一)</p> <p>香0米飯</p> <p><b>五味裹粉魚</b></p> <p>古都肉燥</p> <p>南洋咖哩雞</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>枸杞冬瓜湯</p> <p>熱量: 725.0K 脂肪: 24.0g 糖質: 98.0g 蛋白質: 29.2g</p>	<p>10月3日(二)</p> <p>地瓜燕麥飯</p> <p><b>三杯雞</b></p> <p><b>玉米金菇</b></p> <p>三色炒蛋</p> <p>有機深色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 706.0大卡 脂肪: 22.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 27.8g</p>	<p>10月4日(三)</p> <p>香0米飯</p> <p><b>蒜泥白肉</b></p> <p>白菜豬肉</p> <p><b>柴魚魷魚丸</b></p> <p>深色蔬菜</p> <p>土瓶蒸湯</p> <p>熱量: 698.5K 脂肪: 22.5g 糖質: 95.0g 蛋白質: 27.5g</p>	<p>10月5日(四) <small>認證豆漿</small></p> <p>什穀0飯</p> <p>梅干爌肉條</p> <p><b>五香滷蛋</b></p> <p>綠芽雙柳</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>筍仔冬粉湯</p> <p>熱量: 784.0K 脂肪: 26.2g 糖質: 102.0g 蛋白質: 35.0g</p>	<p><b>肉燥炒麵</b></p> <p>蔥燒排骨肉</p> <p>北香湯包</p> <p>和風關東煮</p> <p>深色蔬菜</p> <p>乾裙帶菜湯</p> <p>熱量: 720.5K 脂肪: 23.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 29.2g</p>
--	--	---	--	--

<p>10月9日(一)</p> <p><b>雙十國慶</b></p>	<p>10月10日(二)</p>	<p>10月11日(三)</p> <p>香0米飯</p> <p><b>茄汁雞</b></p> <p><b>紅紅炒蛋</b></p> <p>芋香小菜</p> <p>深色蔬菜</p> <p>豆腐時蔬湯</p> <p>熱量: 710.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 99.0g 蛋白質: 27.8g</p>	<p>10月12日(四)</p> <p>糙米小米飯</p> <p>蘿蔔滷肉</p> <p>絲瓜粉絲</p> <p><b>香酥魚</b></p> <p>有機深色蔬菜</p> <p><b>綠豆湯</b></p> <p>熱量: 697.5K 脂肪: 22.0g 糖質: 98.0g 蛋白質: 26.8g</p>	<p><b>招牌雞肉飯</b></p> <p>岩燒鳳翅</p> <p>港式蘿蔔糕</p> <p>枸杞菇菇</p> <p>深色蔬菜</p> <p>香筍豆皮湯</p> <p>熱量: 697.5K 脂肪: 22.0g 糖質: 98.0g 蛋白質: 26.8g</p>
------------------------------------	------------------	---	--	--

<p>10月16日(一)</p> <p>香0米飯</p> <p>咖哩燒雞</p> <p><b>小瓜豆腐</b></p> <p><b>芝麻海帶根</b></p> <p>淺色蔬菜</p> <p>蔬菜味噌湯</p> <p>熱量: 695.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 97.0g 蛋白質: 27.2g</p>	<p>10月17日(二)</p> <p>地瓜小米飯</p> <p>味噌燒肉</p> <p><b>滿香香腸</b></p> <p>冬瓜盅玉米</p> <p>有機淺色蔬菜</p> <p>紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 698.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 95.0g 蛋白質: 27.7g</p>	<p>10月18日(三)</p> <p>香0米飯</p> <p>日式雞腿排</p> <p>豆薯敏豆</p> <p>義式肉醬</p> <p>深色蔬菜</p> <p>三絲湯</p> <p>熱量: 708.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 96.0g 蛋白質: 29.2g</p>	<p>10月19日(四)</p> <p>燕麥0飯</p> <p>冰海魚片</p> <p><b>紅燒豬腩</b></p> <p>芋香白菜滷</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海芽金菇湯</p> <p>熱量: 717.5K 脂肪: 23.0g 糖質: 100.0g 蛋白質: 27.5g</p>	<p><b>美味粿仔條</b></p> <p>香雞排</p> <p>可可銀絲卷</p> <p>沙茶肉絲</p> <p>深色蔬菜</p> <p>元氣補湯</p> <p>熱量: 709.0K 脂肪: 23.5g 糖質: 97.0g 蛋白質: 27.2g</p>
---	---	---	---	--

<p>10月23日(一)</p> <p>香0米飯</p> <p><b>卡拉豬排</b></p> <p>客家小炒</p> <p><b>越式河粉</b></p> <p>淺色蔬菜</p> <p>銀籮龍骨湯</p> <p>熱量: 729.5K 脂肪: 24.0g 糖質: 98.0g 蛋白質: 30.3g</p>	<p>10月24日(二)</p> <p>什穀0飯</p> <p>洋芋燉雞</p> <p><b>五味魚條</b></p> <p>絲瓜麵線</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>柴魚豆腐湯</p> <p>熱量: 715.0K 脂肪: 23.5g 糖質: 96.0g 蛋白質: 29.0g</p>	<p>10月25日(三)</p> <p>香0米飯</p> <p><b>醬爆肉</b></p> <p>黃金炒蛋</p> <p><b>鮮味餃無雙</b></p> <p>深色蔬菜</p> <p>什味湯</p> <p>熱量: 712.5K 脂肪: 22.5g 糖質: 100.0g 蛋白質: 27.5g</p>	<p>10月26日(四)</p> <p>地瓜蕎麥飯</p> <p><b>三節鳳翅</b></p> <p><b>公仔肉</b></p> <p>扁蒲雙寶</p> <p>有機深色蔬菜</p> <p><b>紅豆湯</b></p> <p>熱量: 690.0K 脂肪: 22.0g 糖質: 95.0g 蛋白質: 26.9g</p>	<p><b>蛋蛋炒飯</b></p> <p>香汁翅腿</p> <p>香汁雞塊</p> <p>芽菜干條</p> <p>深色蔬菜</p> <p>洋芋海根湯</p>
--	---	---	---	---

<p>10月30日(一)</p> <p>香0米飯</p> <p>塔香雞</p> <p><b>糖醋豆腐</b></p> <p>通心粉洋芋燒</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海帶苗蛋花湯</p> <p>熱量: 713.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 98.0g 蛋白質: 28.5g</p>	<p>10月31日(二)</p> <p>燕麥0飯</p> <p><b>紅燒豬柳</b></p> <p>瓜瓜燴四色</p> <p><b>地瓜薯條</b></p> <p>有機淺色蔬菜</p> <p>豆腐甘藍湯</p> <p>熱量: 712.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 99.0g 蛋白質: 27.2g</p>	<p>本公司使用 國產豬肉</p>	<p><b>國華食品工廠</b></p> <p>* 菜單設計者: 曾富吳 營養師 * 服務專線: 7363303 * 國華E-mail: kuohow.food@gamil.com * 飯菜不足或用餐有任何問題, 請洽服務人員, 我們將親切為你服務喔! * 南興國小菜單 112.10.</p>
---	---	-----------------------	---

2023/10/2	2023/10/3	2023/10/4	2023/10/5	2023/10/6
<b>旺芽米飯</b> <b>卡拉海鮮排</b> <b>芥藍金菇</b> <b>米血滷味</b> <small>深色蔬菜</small> <b>黃瓜湯</b>	<b>白米飯</b> <b>咖哩燒肉</b> <b>晶透蘿蔔三絲</b> <b>香菇燒膏</b> <small>深色蔬菜</small> <b>味噌豆腐湯</b>	<b>白米飯</b> <b>回鍋肉片</b> <b>柴魚照燒翅腿</b> <b>高麗菜豆皮</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>紫菜蛋花湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>三杯雞</b> <b>人蔘炒蛋</b> <b>夜市鹹水百頁</b> <small>有機深色蔬菜-空心菜</small> <b>玉米濃湯</b>	<b>義式紅醬麵</b> <b>鹽酥雞</b> <b>奶皇包</b> <b>清香嫩瓢瓜</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>筍絲湯</b>
熱量 737.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 714.6 K 脂肪 25.0 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 682.8 K 脂肪 24.0 g 糖類 88.0 g 蛋白質 28.7 g	熱量 717.1 K 脂肪 25.5 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.9 g	熱量 733.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.4 g



2023/10/11	2023/10/12	2023/10/13
<b>白米飯</b> <b>菲力雞排</b> <b>玉米絞肉</b> <b>海帶干片</b> <small>深色蔬菜</small> <b>菜頭湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>香酥魚片</b> <b>下飯肉燥</b> <b>白菜滷</b> <small>有機淺色蔬菜-黑葉白茶</small> <b>海苔豆腐湯</b>	<b>招牌炒飯</b> <b>香酥雞排</b> <b>巧口銀絲卷</b> <b>黃瓜木耳</b> <small>深色蔬菜</small> <b>黃金濃湯</b>
熱量 712.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 91.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 705.5 K 脂肪 27.5 g 糖類 85.0 g 蛋白質 29.5 g	熱量 712.3 K 脂肪 25.5 g 糖類 93.0 g 蛋白質 27.7 g

2023/10/16	2023/10/17	2023/10/18	2023/10/19	2023/10/20
<b>旺芽米飯</b> <b>相思燒肉</b> <b>檸檬翅腿</b> <b>螞蟻上樹</b> <small>深色蔬菜</small> <b>紫菜蛋花湯</b>	<b>白米飯</b> <b>日式咖哩雞</b> <b>茶碗蒸</b> <b>關東煮</b> <small>深色蔬菜</small> <b>味噌湯</b>	<b>白米飯</b> <b>醋溜燒肉</b> <b>茼菜滑菇</b> <b>黃金脆薯</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>冬瓜湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>鹹水雞</b> <b>招牌滷味</b> <b>洋蔥炒蛋</b> <small>有機深色蔬菜-小松菜</small> <b>玉米濃湯</b>	<b>古早味肉燥麵</b> <b>酥炸魚片</b> <b>醬燒肉包</b> <b>絲瓜炒菇</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>綠豆薏仁湯</b>
熱量 657.8 K 脂肪 23.0 g 糖類 86.0 g 蛋白質 26.7 g	熱量 712.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 91.5 g 蛋白質 30.3 g	熱量 712.7 K 脂肪 25.5 g 糖類 93.0 g 蛋白質 27.8 g	熱量 724.3 K 脂肪 25.5 g 糖類 92.5 g 蛋白質 31.2 g	熱量 737.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 92.0 g 蛋白質 30.4 g

2023/10/23	2023/10/24	2023/10/25	2023/10/26	2023/10/27
<b>旺芽米飯</b> <b>壽喜燒肉</b> <b>番茄炒蛋</b> <b>冬瓜煲</b> <small>深色蔬菜</small> <b>豆腐蛋花湯</b>	<b>白米飯</b> <b>粉炸魚片</b> <b>家常豆腐</b> <b>小瓜甜辣絲</b> <small>深色蔬菜</small> <b>海帶玉米湯</b>	<b>白米飯</b> <b>和風肉排</b> <b>肉溜筍片</b> <b>貢丸肉燥</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>甘藍金菇湯</b>	<b>地瓜飯</b> <b>豆乳雞</b> <b>香氣肉醬</b> <b>豬肉水餃</b> <small>有機深色蔬菜-青松菜</small> <b>洋芋濃湯</b>	<b>海苔香炒飯</b> <b>蜜香雞翅</b> <b>雞蛋饅頭</b> <b>白菜粉絲</b> <small>淺色蔬菜</small> <b>紅豆湯</b>
熱量 683.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 85.0 g 蛋白質 29.5 g	熱量 727.5 K 脂肪 27.5 g 糖類 90.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 723.4 K 脂肪 25.0 g 糖類 94.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 91.0 g 蛋白質 30.2 g

2023/10/30	2023/10/31
<b>旺芽米飯</b> <b>板燒豬柳</b> <b>豬肉鍋貼</b> <b>凍豆腐鍋</b> <small>深色蔬菜</small> <b>海苔溜菇湯</b>	<b>白米飯</b> <b>咖哩雞丁</b> <b>芙蓉蒸蛋</b> <b>炸魚片</b> <small>深色蔬菜</small> <b>大海湯</b>
熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 糖類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 693.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 29.7 g

誠美 便當工廠

豬肉原產地：  
臺灣