

# 國華

\*菜單設計者：曾富美 營養師  
 \*專線：7363303\*  
 \*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 112.12 (南興國小學菜單)

曾富美  
 本公司使用  
 國產豬肉

全穀類 1-2 份  
 豆魚蛋肉類 3 份  
 乳品類 1 份  
 蔬菜類 3 份  
 水果類 2 份

MERRY CHRISTMAS

12月1日(五)

## 鐵板肉醬麵

海鮮蝦排  
 小籠湯包  
 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2日(六) 晚餐 / 12月4日(一) 補償

## 家常炒飯

嫩烤奶香餐包  
 黃金脆薯  
 可口雞塊  
 淺色蔬菜  
 綠豆湯+豆漿

熱量:	710.50K	脂肪:	23.5g
醣類:	91.5g	蛋白質:	27.0g

12月5日(二)

## 蕎麥小米飯

## 和風雞排

鐵板蔬滑肉  
 豆瓣豆腐  
 深色蔬菜  
 海芽金菇湯

熱量:	710.0K	脂肪:	22.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.4g

12月6日(三)

## 香Q米飯

## 咖哩燴肉

塔香干片菇菇  
 美味鑫鑫腸  
 深色蔬菜  
 三寶湯

熱量:	711.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.1g

12月7日(四)

## 地瓜燕麥飯

## 紅燒燻肉條

## 雙絲銀芽

## 黃金魚

有機淺色蔬菜  
 柴魚豆腐湯

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

12月8日(五)

## 招牌雞肉飯

## 醬燒里肌大排

## 元寶鮮餃

## 扁蒲雙寶

淺色蔬菜  
 粉線木耳湯

熱量:	714.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.5g

12月11日(一)

## 香Q米飯

## 生鮮卡拉魚

## 茄汁通心粉

## 木木紅紅椰菜

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12日(二)

## 地瓜糙米飯

## 和風棒腿

## 柴魚豬肉燒

## 瓜仔肉醬

有機淺色蔬菜  
 三絲湯

熱量:	713.0K	脂肪:	24.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.2g

12月13日(三)

## 香Q米飯

## 麻油咕香燻雞

## 柴魚魷魚丸

## 美味回鍋肉

深色蔬菜  
 白玉海根湯

熱量:	720.05K	脂肪:	23.5g
醣類:	97.0g	蛋白質:	28.7g

12月14日(四)

## 燕麥Q飯

## 味噌燒肉

## 番茄滑蛋

## 白菜豆腐煲

深色蔬菜  
 藥膳補湯

熱量:	716.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.3g

12月15日(五)

## 豬肉滑麵

## 里肌肉排

## 可口雞塊

## 爆炒海帶根

深色蔬菜  
 筍絲金菇湯

熱量:	710.0K	脂肪:	24.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.5g

12月18日(一)

## 香Q米飯

## 黃金豬排

## 金穗燴冬瓜

## 醬汁燒蛋

淺色蔬菜  
 豆腐海帶湯

熱量:	718.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.8g

12月19日(二)

## 地瓜小米飯

## 三杯雞

## 鐵板香腐

## 螞蟻上樹

有機深色蔬菜  
 時蔬龍骨湯

熱量:	722.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	29.9g

12月20日(三)

## 香Q米飯

## 香蒜肉片

## 卡拉脆魚

## 紅絲豆芽

深色蔬菜  
 冬至湯圓

熱量:	106.0g	蛋白質:	29.9g
-----	--------	------	-------

12月21日(四)

## 糙米麥片飯

## 銀蘿豬腩

## 南洋咖哩風味雞

## 干絲炒雙絲

深色蔬菜  
 麵線糊

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

12月22日(五)

## 什錦蛋炒飯

## 三節雞翅

## 蔥花吉拿棒

## 炒四絲

淺色蔬菜  
 柴魚海帶苗湯

熱量:	705.0K	脂肪:	22.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	27.0g

12月25日(一)

## 香Q米飯

## 鐵路排骨肉

## 什錦炒蛋

## 馬鈴薯滷肉

深色蔬菜  
 蔬菜味噌湯

熱量:	716.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.2g

12月26日(二)

## 地瓜小米飯

## 瓜仔雞

## 涼拌小菜

## 松阪豬肉鍋

深色蔬菜  
 紫菜蛋花湯

熱量:	724.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.4g

12月27日(三)

## 香Q米飯

## 風味豬柳

## 番茄蛋腐

## 鮮汁餃子

深色蔬菜  
 結頭海根湯

熱量:	710.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	27.8g

12月28日(四)

## 什穀Q飯

## 生鮮卡拉魚

## 下飯肉醬

## 暖暖關東煮

有機淺色蔬菜  
 時蔬豬肉湯

熱量:	715.0K	脂肪:	24.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.8g

12月29日(五)

## 美味粿仔條

## 卡拉里肌

## 可可銀絲卷

## 黃金椰菜

淺色蔬菜  
 元氣補湯

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



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <h3>歡迎訂購冠成食品工廠</h3>				
<p>2023/12/2(六)運動會</p>				
			<p>招牌炒飯 炭烤翅小腿 黃金烤薯(加) 巧克力銀絲卷(冷) 深色蔬菜 紅豆湯圓甜湯+豆漿</p>	<p>12月1日 人氣鐵板麵 生鮮水產品-紅燒油甘魚(海) 洋蔥圈(炸加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 鮮菇湯</p>
<p>熱量: 0 脂肪: 0 熱能: 0 醃類: 0 蛋白質: 0 醃類: 0</p>	<p>熱量: 0 脂肪: 0 熱能: 0 醃類: 0 蛋白質: 0 醃類: 0</p>	<p>熱量: 0 脂肪: 0 熱能: 0 醃類: 0 蛋白質: 0 醃類: 0</p>	<p>熱量: 735.2 脂肪: 24 醃類: 98.5 蛋白質: 31.3</p>	<p>熱量: 698.1 脂肪: 22.5 醃類: 96.5 蛋白質: 27.4</p>
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
<p>校慶補假</p>	<p>燕麥飯 春川炒雞 海苔偽章魚燒(海加) 海帶豆干(豆) 淺色蔬菜 筍片鮮湯</p>	<p>白米飯 花枝排 手工香蒸肉 香筍雙鮮 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)</p>	<p>地瓜飯 板烤雞排 麻婆豆腐(豆) 無敵牽絲玉米 淺色蔬菜 海芽湯</p>	<p>茄汁炒飯 生鮮水產品-鮮蔬魷魚(海) 香酥蔥花捲(炸冷) 巧克力銀絲卷(冷) 深色蔬菜 豆腐湯(豆)</p>
<p>熱量: 0 脂肪: 0 熱能: 0 醃類: 0 蛋白質: 0 醃類: 0</p>	<p>熱量: 749.9 脂肪: 23 醃類: 97.5 蛋白質: 32.6</p>	<p>熱量: 745.2 脂肪: 26 醃類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醃類: 96.5 蛋白質: 33.2</p>	<p>熱量: 745 脂肪: 25 醃類: 98.2 蛋白質: 31.8</p>
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
<p>白米飯 南洋咖哩雞 糯米珍珠丸(加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯</p>	<p>五穀飯 醬爆鴨丁 異國白菜河粉 五香滷蛋 淺色蔬菜 紅豆湯圓甜湯</p>	<p>白米飯 香酥炸雞排 古早滷肉(豆) 田園白醬玉米 深色蔬菜 菜頭湯</p>	<p>地瓜飯 什錦豚肉 哈燒翅腿 番茄炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>港式公仔麵 生鮮水產品-什錦魷魚圈(海) 黑糖饅頭(冷) 炫烤大雞堡(加) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>
<p>熱量: 752.4 脂肪: 26 醃類: 97 蛋白質: 32.6</p>	<p>熱量: 764.1 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>熱量: 730.6 脂肪: 25 醃類: 95.5 蛋白質: 30.9</p>	<p>熱量: 735 脂肪: 22.5 醃類: 103 蛋白質: 26.6</p>	<p>熱量: 748 脂肪: 28 醃類: 97 蛋白質: 27</p>
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
<p>白米飯 照燒洋芋雞 滷汁百頁豆腐(豆) 筍片肉絲 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆醃)</p>	<p>糙米飯 蠔油滑肉 香嫩蒸蛋 BBQ翅小腿 淺色蔬菜 菇菇湯</p>	<p>白米飯 蜜汁雞排 客家炒肉片(豆) 白菜鮮菇 深色蔬菜 筍片湯</p>	<p>地瓜飯 懷舊鐵路豬排 黃金咖哩 茄汁嫩豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯</p>	<p>香噴噴肉絲炒飯 生鮮水產品-茄汁鮮魚(海) 酥炸地瓜薯條(炸) 名家大鍋貼(加) 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)</p>
<p>熱量: 743 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>熱量: 743 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>熱量: 730.8 脂肪: 24 醃類: 97.5 蛋白質: 31.2</p>	<p>熱量: 753.5 脂肪: 25.5 醃類: 99 蛋白質: 32</p>
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
<p>白米飯 普羅旺雞排 綜合滷味(豆) 鮮蔬燴菇 深色蔬菜 白菜蛋花湯</p>	<p>胚芽飯 三杯洋芋鴨丁 日式關東煮 嫩香豆腐(豆) 淺色蔬菜 綠豆蜜甜湯</p>	<p>白米飯 波浪里炸雞翅 五香碎肉 熱炒甜不辣(加) 深色蔬菜 時蔬湯</p>	<p>地瓜飯 阿婆滷肉 五香滷蛋 海帶豆干(豆) 淺色蔬菜 味噌海芽湯</p>	<p>傳統油蔥拌麵 生鮮水產品-一口鮮魚排(炸) 檸檬翅小腿 奶黃包(冷) 深色蔬菜 筍絲湯</p>
<p>熱量: 759.6 脂肪: 26 醃類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>熱量: 751 脂肪: 25 醃類: 100 蛋白質: 31.5</p>	<p>熱量: 744.7 脂肪: 25.5 醃類: 97 蛋白質: 31.8</p>	<p>熱量: 731.9 脂肪: 23.5 醃類: 99.5 蛋白質: 30.6</p>