

國華食品工廠

*菜單設計者：曾富美 營養師
 *服務專線：7363303
 *E-mail: kuohow.food@gmail.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 113.1月
 -----本公司使用國產豬肉-----

1月1日(一)	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四) 認證豆漿	1月5日(五)
<p>元旦假期</p> 	<p>燕麥Q飯 三節雞翅 鮮炒綠芽 下飯醬肉</p> <p>深色蔬菜 玉米濃湯</p> 	<p>香Q米飯 麻油燒雞 補菇肉醬 瓜瓜燴玉耳 淺色蔬菜 燒仙草</p> <p>結頭紅K豆皮湯</p>	<p>地瓜小米飯 芝麻燒肉 护眼炒蛋 脆香魚</p> <p>有機深色蔬菜</p> 	<p>焗烤起司飯 醬燒大排 香薯餅 白菜金菇滑肉 深色蔬菜 味噌豆腐湯</p>  
<p>1月8日(一)</p> <p>香Q米飯 嫩煎雞排 海苔大阪燒 海鮮小炒</p> <p>深色蔬菜 冬粉肉絲湯</p> 	<p>1月9日(二)</p> <p>什穀Q飯 三杯雞 圓圓凸凸蛋 茄汁捲捲麵 有機褐色蔬菜 時蔬什錦湯</p> 	<p>1月10日(三)</p> <p>香Q米飯 香酥豬排 鐵板豆腐 冬瓜鮮燴</p> <p>深色蔬菜 竹筍肉絲湯</p> 	<p>1月11日(四)</p> <p>地瓜小米飯 筍乾扣肉 番茄炒蛋 一品雞塊</p> <p>淺色蔬菜 銀蘿豆腐湯</p> 	<p>1月12日(五)</p> <p>古早味炒麵 烤蒲燒鯛魚 黃金脆薯 爆炒海帶根</p> <p>深色蔬菜 藥膳湯</p> 
<p>1月15日(一)</p> <p>香Q米飯 家鄉鳳翅 豆腐絞肉 金穗扁蒲</p> <p>深色蔬菜 紫菜蛋花湯</p> 	<p>1月16日(二)</p> <p>地瓜蕎麥飯 銀蘿咕咾肉 雙色炒蛋 海鮮蝦捲</p> <p>有機深色蔬菜 味噌豆腐湯</p> 	<p>1月17日(三)</p> <p>香Q米飯 茄汁雞 玉米小炒 綠芽炒干條</p> <p>淺色蔬菜 綠豆西米露</p>	<p>1月18日(四)</p> <p>什穀Q飯 卡拉生鮮脆魚 瓜子肉醬 豆皮白菜煲</p> <p>深色蔬菜 玉米濃湯</p> 	<p>1月19日(五)</p> <p>特香炒飯 無骨香雞排 港式蘿蔔糕 炒四絲</p> <p>淺色蔬菜 紫色海苔蛋</p> 

國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 服務專線：7363303
 * E-mail：kuohow.food@gmail.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 113.2月



本公司使用國產豬肉

2月16日(五)

2月17日(六)

家常炒飯

什穀Q飯

卡拉雞排

瓜仔雞

港式蒸餃

螞蟻上樹

甘藍魷魚雙彩

裹粉熱狗

有機深綠色蔬菜

深色蔬菜

味噌豆腐湯

大頭菜玉米湯



熱量:	707.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.8g

熱量:	710.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.2g

熱量:	710.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.2g

熱量:	710.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.2g

2月19日(一)

2月20日(二)

2月21日(三)

認證豆漿

2月22日(四)

2月23日(五)

香Q米飯

地瓜糙米飯

香Q米飯

燕麥Q飯

美味粿仔條

和風雞腿

北海黃金魚

紅燒滷肉

菇菇麻香雞

黃金肉排

下飯肉燥

木木紅紅椰菜

芝麻拌海帶

瓜仔肉醬

可口黑輪條

奶香焗汁洋芋燒

日式豬柳

一品香腸

古早味炒蛋

彩燴什錦

深色蔬菜
什錦湯



有機深綠色蔬菜
柴魚豆腐湯



淺色蔬菜

燒仙草

深色蔬菜
元氣補湯



淺色蔬菜
紫菜蛋花湯



熱量:	710.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.5g

熱量:	709.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	96.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	738.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	105.0g	蛋白質:	27.8g

熱量:	703.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.9g

熱量:	722.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	30.5g

熱量:	703.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	28.9g

熱量:	722.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	95.0g	蛋白質:	30.5g

2月26日(一)

2月27日(二)

2月28日(三)

2月29日(四)

香Q米飯

蕎麥Q飯

黃金魚排

香味雞

228和平紀念日

地瓜小米飯

梅干菜燒肉

東洋關東煮

一品雞塊

有機深綠色蔬菜

海芽豆皮湯



豆腐絞肉

地瓜薯條

深色蔬菜
紅豆湯

深色蔬菜
蘿蔔金菇湯



熱量:	745.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	105.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	712.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	27.1g

熱量:	K	脂肪:	g
醣類:	g	蛋白質:	g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g

熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	95.0g	蛋白質:	27.5g