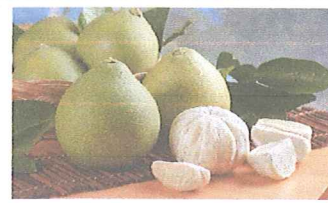


國華食品工廠

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 專線：7363303 * (南興國小菜館)
 * 國華E-mail: kuohwa.food@gmail.com
 * 飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦
 109.10



10月5日(一)	10月6日(二)	10月7日(三)	10月8日(四)	10月9日(五)
香0米飯 豪勁香雞排 古都肉燥 南洋咖哩鴿蛋 深色蔬菜 冬瓜龍骨湯 營養：熱量 207.8K 脂肪 22.2g 糖類 99.0g 蛋白質 22.2g	什穀0飯 醬燒雞 醬燒蘿蔔糕+竹筍炒肉 三色炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯 營養：熱量 234.0K 脂肪 22.5g 糖類 99.0g 蛋白質 27.1g	香0米飯 後切滷排 螞蟻上樹 白菜豬肉 深色蔬菜 土瓶蒸湯 營養：熱量 234.0K 脂肪 22.5g 糖類 99.0g 蛋白質 27.5g	蕎麥小米飯 冬菜扣肉 北極魚柳條 綠芽炒干條 深色蔬菜 綠豆甜湯 營養：熱量 105.0g 脂肪 26.2g 糖類 105.0g 蛋白質 26.2g	雙十 國慶 雙十 國慶
10月12日(一)	10月13日(二)	10月14日(三)	10月15日(四)	10月16日(五)
海苔0飯 京都排骨 翅小腿 蝦仁玉米 深色蔬菜 藥膳補湯 營養：熱量 710.5K 脂肪 97.5g 糖類 97.5g 蛋白質 28.2g	地瓜燕麥飯 吉利鳳翅 黃瓜魷魚 肉末豆腐 淺色蔬菜 海帶苗蛋花湯 營養：熱量 66.0K 脂肪 23.0g 糖類 94.0g 蛋白質 28.2g	香0米飯 香雞排 螺旋肉醬 紅磚炒蛋 深色蔬菜 白玉排骨湯 營養：熱量 702.0K 脂肪 95.5g 糖類 95.5g 蛋白質 28.2g	糙米小米飯 回鍋肉絲 小魚燴絲瓜 香汁雞塊+奶香洋芋燒 深色蔬菜 柴魚豆腐湯 營養：熱量 725.0K 脂肪 102.0g 糖類 102.0g 蛋白質 27.7g	招牌雞肉飯 嫩煎豬排 黃金脆薯 芹香干絲 淺色蔬菜 筍片雞湯 營養：熱量 713.0K 脂肪 96.0g 糖類 96.0g 蛋白質 28.5g
10月19日(一)	10月20日(二)	10月21日(三)	10月22日(四)	10月23日(五)
香0米飯 咖哩燒雞 正港滷味 芝麻海帶根+蒸餃 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯 營養：熱量 725.5K 脂肪 99.0g 糖類 99.0g 蛋白質 28.2g	地瓜小米飯 香汁燒肉 什錦冬瓜盅 滿香香腸 深色蔬菜 細粉鮮蔬湯 營養：熱量 703.0K 脂肪 95.0g 糖類 95.0g 蛋白質 29.2g	香0米飯 卡拉脆雞 絲瓜小魚蛋 義式番茄肉醬 深色蔬菜 銀蒜豚骨湯 營養：熱量 692.5K 脂肪 95.0g 糖類 95.0g 蛋白質 27.5g	燕麥0飯 香汁魚 紅燒豬腩 白菜豆腐煲 深色蔬菜 豆薯肉絲湯 營養：熱量 680.0K 脂肪 95.0g 糖類 95.0g 蛋白質 26.3g	夜市粿仔條 香汁雞翅 雞蛋饅頭捲 元祖魷魚羹 淺色蔬菜 冬瓜鴨湯 營養：熱量 695.0K 脂肪 97.0g 糖類 97.0g 蛋白質 28.1g
10月26日(一)	10月27日(二)	10月28日(三)	10月29日(四)	10月30日(五)
海苔0飯 日式雞腿排 五香滷蛋 越式河粉+鮮蔬地瓜條 淺色蔬菜 三絲湯 營養：熱量 725.5K 脂肪 100.0g 糖類 100.0g 蛋白質 28.2g	雜糧0飯 桂竹筍滷肉 金元寶 絲瓜肉片 深色蔬菜 紅豆甜湯 營養：熱量 107.0g 脂肪 28.1g 糖類 107.0g 蛋白質 28.1g	香0米飯 彩椒肉片 黃金炒蛋 刷醬印干 淺色蔬菜 什錦綜合湯 營養：熱量 697.2K 脂肪 97.0g 糖類 97.0g 蛋白質 27.6g	地瓜蕎麥飯 香魚排 瓜仔肉 海鮮蒲瓜 深色蔬菜 海帶豆腐湯 營養：熱量 680.5K 脂肪 92.0g 糖類 92.0g 蛋白質 27.5g	苔香蛋炒飯 香汁棒腿 小瓜甜不辣 彩燴什錦豬 深色蔬菜 蘿蔔什錦湯 營養：熱量 687.5K 脂肪 96.0g 糖類 96.0g 蛋白質 26.4g

誠美便當工廠

2020/10/5 【一】	2020/10/6 【二】	2020/10/7 【三】	2020/10/8 【四】	2020/10/16 【五】
胚芽米飯 燒烤腿排 港式長餃子 家常豆腐 深色蔬菜 味噌海芽湯	白米飯 排骨酥 咖哩燒雞 翡翠燒賣 深色蔬菜 退火冬瓜湯	白米飯 紅燒雞丁 黃金脆薯 黃瓜鵪蛋 淺色蔬菜 鮮蔬蛋花湯	地瓜飯 日式蒲燒魚 海帶干絲 飄香肉燥 深色蔬菜 玉米濃湯	 第十週年慶 copyright © By Y.Y.
熱量 696.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 88.0 g 蛋白質 29.8 g	熱量 714.1 K 脂肪 26.5 g 醣類 89.0 g 蛋白質 29.9 g	熱量 126.0 K 脂肪 14.0 g 醣類 0.0 g 蛋白質 0.0 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	
2020/10/12 【一】	2020/10/13 【二】	2020/10/14 【三】	2020/10/15 【四】	2020/10/16 【五】
胚芽米飯 京都排骨 白菜滷 米血豆干 深色蔬菜 鮮筍湯	白米飯 蜜汁雞丁 鮮茄炒蛋 香酥魚柳 深色蔬菜 洋芋濃湯	白米飯 壽喜燒肉 酥烤蔥花條 玉米鵪蛋 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 檸檬雞翅 紅燒豬肺 港式珍珠丸 深色蔬菜 日式豆腐湯	義大利肉醬麵 卡啦雞腿排 甜蜜饅頭 起士熱狗 淺色蔬菜 紅豆湯
熱量 719.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 93.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 721.4 K 脂肪 27.0 g 醣類 89.0 g 蛋白質 30.6 g	熱量 677.3 K 脂肪 24.5 g 醣類 85.5 g 蛋白質 28.7 g	熱量 692.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 85.5 g 蛋白質 30.2 g	熱量 725.7 K 脂肪 24.5 g 醣類 98.0 g 蛋白質 28.3 g
2020/10/19 【一】	2020/10/20 【二】	2020/10/21 【三】	2020/10/22 【四】	2020/10/23 【五】
胚芽米飯 鐵板豬柳 芙蓉蒸蛋 麥克雞塊 深色蔬菜 海芽豆腐湯	白米飯 日式嫩燒魚片 海帶干片 馬鈴薯燒雞 深色蔬菜 冬粉料湯	白米飯 冬瓜燒雞 米血魚蛋燒 豬肉水餃 淺色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 燒烤腿排 蒲瓜肉絲 肉燥鵪蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯	飄香炒飯 脆皮雞腿 玉兔包 回鍋肉片 淺色蔬菜 綠豆湯
熱量 689.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 83.5 g 蛋白質 29.2 g	熱量 702.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 92.5 g 蛋白質 29.1 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	熱量 757.3 K 脂肪 26.5 g 醣類 98.5 g 蛋白質 31.2 g
2020/10/26 【一】	2020/10/27 【二】	2020/10/28 【三】	2020/10/29 【四】	2020/10/30 【五】
胚芽米飯 東坡燒肉 鮮肉湯包 冬瓜鵪蛋 深色蔬菜 鮮蔬豆腐湯	海苔香飯 黃金魚排 洋蔥炒蛋 紅燒豆腐 深色蔬菜 黃金濃湯	白米飯 咖哩燒雞 米血關東煮 北海花枝丸 淺色蔬菜 菇菇肉絲湯	地瓜飯 糖醋肉片 混炒甜不辣 高麗菜粉絲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	古早味肉燥麵 卡滋雞米花 雞蛋饅頭 四季豆肉絲 淺色蔬菜 黃瓜湯
熱量 685.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 718.5 K 脂肪 26.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.0 g	熱量 714.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 92.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 706.4 K 脂肪 24.0 g 醣類 93.5 g 蛋白質 29.1 g	熱量 723.2 K 脂肪 26.0 g 醣類 92.5 g 蛋白質 29.8 g

