

# 國華

12月1日(二)	12月2日(三)	12月3日(四)	12月4日(五)
什穀0飯 <b>蒜燒雞</b> 冬瓜鵪蛋玉米 <b>蛋蛋魚</b> 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯	香0米飯 <b>飄香雞翅</b> 下飯肉醬 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	地瓜麥片飯 蒜泥白肉 什炒小菜 <b>番茄糖醋豆腐</b> 深色蔬菜 每帶苗蛋花湯	<b>古早味肉燥麵</b> 炸香酥雞 上湯湯包 三杯米血菇+翡翠三炒 深色蔬菜 竹筍排骨湯
熱量: 2070K 脂肪: 122.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 21.6g	熱量: 1885K 脂肪: 122.5g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 28.0g	熱量: 1690K 脂肪: 22.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 714.5K 脂肪: 100.0g 醃漬: 27.5g

12月7日(一)	12月8日(二)	12月9日(三)	12月10日(四)	12月11日(五)
香0米飯 <b>甜椒肉片</b> 鮮汁餃子+香酥南瓜 人參小魚蛋 深色蔬菜 藥膳補湯	蕎麥小米飯 <b>芝麻鳳翅</b> 海鮮蔬滑肉 <b>豆瓣豆腐</b> 淺色蔬菜 海芽玉米湯	香0米飯 <b>菲力嫩雞排</b> 印度咖哩肉 脯丁炒蛋 深色蔬菜 白玉排骨湯	地瓜燕麥飯 紅燒燻肉條 蝦仁銀芽干條 <b>翅小腿</b> 深色蔬菜 柴魚豆腐湯	<b>焗烤起司飯</b> 家傳豬里肌 松果馬鈴薯 包餡福州丸 淺色蔬菜 時蔬鴨湯
熱量: 730.5K 脂肪: 28.5g 醃漬: 101.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 695.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 2020K 脂肪: 27.1g 醃漬: 98.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 690.5K 脂肪: 22.5g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 713.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 29.2g

12月12日(六)校慶日	12月15日(二)	12月16日(三)	12月17日(四)	12月18日(五)
<b>招牌炒麵</b> 和風雞腿 奶蓉包+珍珠丸子 東坡豆腐 深色蔬菜 芋香西米露	地瓜糙米飯 <b>香魚排</b> 海鮮蒲瓜 瓜仔肉醬 深色蔬菜 三絲湯	香0米飯 麻香菇香燻雞 <b>客家小炒</b> 奶香洋芋燒 玉米濃湯 深色蔬菜 玉米濃湯	燕麥0飯 京醬燒肉 <b>玉米炒蛋</b> 白菜燴小捲 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	<b>沙茶什錦麵</b> 炸雞翅 蔥花捲 冰糖滷味 淺色蔬菜 豆薯肉絲湯
熱量: 1197.0g 脂肪: 22.2g 醃漬: 107.0g 蛋白質: 22.2g	熱量: 194.0g 脂肪: 23.0g 醃漬: 94.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 699.7K 脂肪: 22.5g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 21.3g	熱量: 230g 脂肪: 22.5g 醃漬: 23.0g 蛋白質: 25.8g	熱量: 702.5K 脂肪: 23.0g 醃漬: 98.0g 蛋白質: 28.9g

12月21日(一)	12月22日(二)	12月23日(三)	12月24日(四)	12月25日(五)
香0米飯 三節雞翅 金穗燴刺瓜 <b>日式打拋豬</b> 淺色蔬菜 冬至湯圓	地瓜小米飯 三杯雞 南洋咖哩肉 <b>小瓜炒黑輪</b> 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯	香0米飯 梅干排骨 <b>冰極魚柳條</b> 綠芽鮮炒 深色蔬菜 銀蘿豚骨湯	糙米麥片飯 <b>懷舊豬里肌</b> 鵪蛋椰菜 <b>沙茶豆干小饅頭</b> 深色蔬菜 麵線糊	<b>筒仔米糕</b> 香雞腿 黃金契薯 松阪豬肉鍋 深色蔬菜 馬鈴薯玉米骨湯
熱量: 216.0g 脂肪: 28.5g 醃漬: 216.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 708.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 27.8g	熱量: 702.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 720.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 101.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 00.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 27.5g

12月28日(一)	12月29日(二)	12月30日(三)	12月31日(四)
香0米飯 <b>洋芋燉肉</b> 港式蘿蔔糕 <b>聰明小魚蛋</b> 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯	地瓜小米飯 瓜仔雞 <b>苔絲花枝丸+金菇玉米</b> 北方豆腐煲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香0米飯 <b>美味雞腿排</b> 醬汁滷蛋 <b>鮮炒寬粉</b> 深色蔬菜 筍香金菇湯	什穀0飯 生爆鹽煎肉 <b>香酥柳葉魚</b> 暖暖關東煮 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯
熱量: 712.5K 脂肪: 27.5g 醃漬: 100.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 706.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 98.0g 蛋白質: 27.8g	熱量: 704.0K 脂肪: 23.0g 醃漬: 95.0g 蛋白質: 28.0g	熱量: 698.0K 脂肪: 22.5g 醃漬: 97.0g 蛋白質: 28.2g

\*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! 109.12 (南興國小菜單)





# 冠成

Merry Christmas



營養師 顏心瑜

廚師 王絃鈺

## 12月南興國小菜單



<p>12月1日(二)</p> <p>紫米飯 冰糖滷肉 蔥香蒸蛋 砂鍋白菜 淺色蔬菜 鮮蔬菇湯</p> <p>熱量: 793.4   脂肪: 107.5   蛋白質: 26</p>	<p>12月2日(三)</p> <p>白米飯 <b>美式炸雞腿</b> 鐵板豬柳 芹香炒筍丸(加) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量: 795.4   脂肪: 100   蛋白質: 29</p>	<p>12月3日(四)</p> <p>地瓜飯 里肌豬排 日式大阪燒 黃金咖哩 深色蔬菜 小魚味噌豆腐湯(海豆)</p> <p>熱量: 790.9   脂肪: 108.5   蛋白質: 29</p>	<p>12月4日(五)</p> <p>蛋蓋飯 BBQ烤雞翅 <b>雙色地瓜球</b> XO干貝醬椰菜 淺色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量: 834.2   脂肪: 108.5   蛋白質: 29</p>
<p>12月7日(一)</p> <p>白米飯 吉野家燒肉 香筍雙鮮 蒲燒鯛魚(海) 深色蔬菜 蛋花湯</p> <p>熱量: 799.6   脂肪: 107.5   蛋白質: 26</p>	<p>12月8日(二)</p> <p>五穀飯 爌烤雞排 豆腐肉醬(豆) 沙茶鮮菇 淺色蔬菜 小米綠豆湯</p> <p>熱量: 756.9   脂肪: 107.5   蛋白質: 31.1</p>	<p>12月9日(三)</p> <p>白米飯 <b>黃金蝦排</b> 古早滷味 高麗菜炒鹹豬肉 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 822.1   脂肪: 107.5   蛋白質: 28.5</p>	<p>12月10日(四)</p> <p>地瓜飯 麻油雞 泰式酸甜蛋 黃金玉米肉蓉 淺色蔬菜 大滷湯(豆)</p> <p>熱量: 806.9   脂肪: 107.5   蛋白質: 34.2</p>
<p>12月12日(六) 校園</p> <p>白米飯 鹽焗烤雞腿 沙茶燴小卷(海) 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 紅豆湯圓(冷)</p> <p>熱量: 775.2   脂肪: 108.5   蛋白質: 24</p>	<p>12月15日(二)</p> <p>胚芽米飯 京醬燒肉 茶碗蒸 越南河粉 淺色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 785   脂肪: 107.5   蛋白質: 32.5</p>	<p>12月16日(三)</p> <p>白米飯 <b>鹽焗米雞</b> 五香肉醬 炒雙色椰菜 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯</p> <p>熱量: 807.5   脂肪: 107.5   蛋白質: 28.5</p>	<p>12月17日(四)</p> <p>地瓜飯 冬瓜鴨丁 番茄炒蛋 食神滷味(豆) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 799.6   脂肪: 107.5   蛋白質: 26</p>
<p>12月21日(一)</p> <p>白米飯 醬燒烤雞排 菜脯蛋(醃) 蘿蔔燴肉 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量: 785   脂肪: 107.5   蛋白質: 25</p>	<p>12月22日(二)</p> <p>五穀飯 蔥爆松阪豬 烤翅小腿 南洋咖哩 淺色蔬菜 鮮菇湯</p> <p>熱量: 763.1   脂肪: 107.5   蛋白質: 23</p>	<p>12月23日(三)</p> <p>白米飯 <b>卡啦雞腿排</b> 泰式打拋豬 白玉黃金蛋丸(加) 深色蔬菜 豬血湯(醃)</p> <p>熱量: 826.9   脂肪: 108.5   蛋白質: 28.5</p>	<p>12月24日(四)</p> <p>地瓜飯 元氣大豬排 奶香白醬玉米 鮮筍雞丁 淺色蔬菜 鮮蔬湯</p> <p>熱量: 735   脂肪: 103   蛋白質: 22.4</p>
<p>12月28日(一)</p> <p>白米飯 紅燒雞丁 茄汁炒年糕(冷) 茶葉滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 785   脂肪: 107.5   蛋白質: 25</p>	<p>12月29日(二)</p> <p>糙米飯 嫩香豬里肌 焗烤菇菇 香嫩豆腐(豆) 淺色蔬菜 竹筍肉絲湯</p> <p>熱量: 763.1   脂肪: 107.5   蛋白質: 23</p>	<p>12月30日(三)</p> <p>白米飯 <b>日式炸雞排</b> 醬燒干丁(豆) 三色蒸蛋 深色蔬菜 蘿蔔豆皮湯(豆)</p> <p>熱量: 826.9   脂肪: 108.5   蛋白質: 28.5</p>	<p>12月31日(四)</p> <p>地瓜飯 紅燒豬肉 卡滋魚丁(海炸) 焗烤馬鈴薯 淺色蔬菜 紫菜湯</p> <p>熱量: 735   脂肪: 103   蛋白質: 22.5g</p>



聖誕老公公推薦:  
雙色地瓜球、黃金蝦排  
可可饅頭、炸天婦羅