

國華

12月1日(二)		12月2日(三)		12月3日(四)		12月4日(五)									
什穀O飯 蒜燒雞 冬瓜鴿蛋玉米 黃金蛋蛋魚(炸海加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯		香O米飯 飄香雞翅 下飯肉醬(豆) 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯		地瓜麥片飯 蒜泥白肉 番茄糖醋豆腐(豆) 什炒小菜 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯		古早味肉燥麵 卡啦香酥雞(炸) 上湯湯包(冷) 三杯米血菇+翡翠三炒 深色蔬菜 竹筍排骨湯									
熱量:	707.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	698.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	696.0K	脂肪:	22.0g	熱量:	714.5K	脂肪:	22.5g
醣類:	97.0g	蛋白質:	27.6g	醣類:	96.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	96.0g	蛋白質:	27.0g	醣類:	100.0g	蛋白質:	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O米飯 甜椒肉片 鮮汁餃子(冷)+香酥南瓜(炸) 人參小魚蛋(海) 深色蔬菜 藥膳補湯		蕎麥小米飯 芝麻鳳翅 海鮮蔬滑肉(海) 豆瓣豆腐(豆) 淺色蔬菜 海芽玉米湯		香O米飯 菲力嫩雞排 印度咖哩肉 脯丁炒蛋(醃) 深色蔬菜 白玉排骨湯		地瓜燕麥飯 紅燒爌肉條(醃) 翅小腿 蝦仁銀芽干條(海豆) 深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)		焗烤起司飯(海) 家傳豬里肌 松果馬鈴薯(炸) 包餡福州丸(加) 淺色蔬菜 時蔬鴨湯							
熱量:	730.5K	脂肪:	23.5g	熱量:	696.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	690.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	713.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	101.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	95.0g	蛋白質:	28.4g	醣類:	95.0g	蛋白質:	28.9g	醣類:	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)							
招牌炒麵 和風雞腿 奶蓉包(冷)+珍珠丸子(加) 東坡豆腐(豆) 深色蔬菜(青花菜) 芋香西米露		地瓜糙米飯 香魚排(炸海加) 瓜仔肉醬(醃) 海鮮蒲瓜(海) 深色蔬菜 三絲湯		香O米飯 麻油菇香燉雞 客家小炒(豆海) 奶香洋芋燒 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		燕麥O飯 京醬燒肉 白菜燴小捲(海) 玉米炒蛋 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		沙茶什錦麵 黃金雞翅(炸) 蔥花捲(冷) 冰糖滷味(豆) 淺色蔬菜 豆薯肉絲湯							
熱量:	755.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	707.5K	脂肪:	23.0g	熱量:	702.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	703.5K	脂肪:	23.0g
醣類:	107.0g	蛋白質:	29.8g	醣類:	94.0g	蛋白質:	27.5g	醣類:	98.0g	蛋白質:	26.8g	醣類:	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O米飯 香汁三節翅 日式打拋豬(豆) 金穗燴刺瓜 淺色蔬菜 紅豆湯圓(冷)		地瓜小米飯 三杯雞 南洋咖哩肉 小瓜炒黑輪(加) 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯(豆)		香O米飯 梅干排骨(醃) 北極冰海魚柳條(炸海加) 綠芽鮮炒 深色蔬菜 銀蘿豚骨湯		糙米麥片飯 懷舊豬里肌 鴿蛋椰菜+小饅頭(冷) 沙茶豆干(豆) 深色蔬菜 麵線糊(芡)		筒仔米糕 香雞腿 黃金契薯(炸) 松阪豬肉鍋(豆) 深色蔬菜 馬鈴薯玉米骨湯							
熱量:	745.5K	脂肪:	22.0g	熱量:	703.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	720.0K	脂肪:	22.0g	熱量:	700.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	108.0g	蛋白質:	28.9g	醣類:	97.0g	蛋白質:	27.8g	醣類:	101.0g	蛋白質:	29.4g	醣類:	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)		<div data-bbox="1747 1244 2128 1356" data-label="Text"> <h2>本公司使用台灣豬肉</h2> </div> <div data-bbox="1724 1372 2128 1516" data-label="Text"> <p>*菜單設計者: 曾富美 營養師 *專線: 7363303* (南興國小菜單) *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月</p> </div>							
香O米飯 洋芋燉肉 聰明小魚蛋(海) 港式蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯		地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 北方豆腐煲(豆) 苔絲花枝丸(加)+金菇玉米 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		香O米飯 美味雞腿排 醬汁滷蛋 醬炒寬粉 深色蔬菜 筍香金菇湯		什穀O飯 生爆鹽煎肉 香酥柳葉魚(炸海加) 暖暖關東煮(豆) 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯									
熱量:	712.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	706.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	704.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	698.0K	脂肪:	22.5g
醣類:	100.0g	蛋白質:	27.5g	醣類:	98.0g	蛋白質:	27.8g	醣類:	96.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	97.0g	蛋白質:	28.8g

營養師
曾富美