



冠成

Merry Christmas



營養師顏心瑜

優質王絃彩

12月南興國小菜單

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」



<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: 26.0 糖類: 107.5 蛋白質: 33.6</p>	<p>12月2日(三)</p> <p>白米飯 鐵板豬柳 芹香炒貢丸(加) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量: 795.4 脂肪: 29.0 糖類: 100.0 蛋白質: 33.6</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: 29.0 糖類: 108.5 蛋白質: 33.6</p>	<p>12月4日(五)</p> <p>蛋蓋飯 BBQ烤雞翅 XO干貝醬椰菜 淺色蔬菜 菜頭</p> <p>熱量: 834.2 脂肪: 29.0 糖類: 108.5 蛋白質: 34.8</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: 26.0 糖類: 107.5 蛋白質: 33.6</p>	<p>12月8日(二)</p> <p>五穀飯 炙燒烤雞排 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: 22.0 糖類: 107.5 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月9日(三)</p> <p>白米飯 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: 28.5 糖類: 107.5 蛋白質: 33.9</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: 26.0 糖類: 107.5 蛋白質: 34.0</p>
<p>12月12日(六) 玫瑰</p> <p>白米飯 薑皮烤翅腿 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: 24.0 糖類: 108.5 蛋白質: 31.3</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: 785.0 脂肪: 23.0 糖類: 107.5 蛋白質: 32.5</p>	<p>12月16日(三)</p> <p>白米飯 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: 28.5 糖類: 107.5 蛋白質: 33.9</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: 26.0 糖類: 107.5 蛋白質: 33.9</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: 785.0 脂肪: 25.0 糖類: 107.5 蛋白質: 32.5</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: 23.0 糖類: 107.5 蛋白質: 30.4</p>	<p>12月23日(三)</p> <p>白米飯 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: 28.5 糖類: 108.5 蛋白質: 34.1</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: 735.0 脂肪: 22.0 糖類: 103.1 蛋白質: 26.8</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: 785.0 脂肪: 25.0 糖類: 107.5 蛋白質: 32.5</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: 23.0 糖類: 107.5 蛋白質: 30.4</p>	<p>12月30日(三)</p> <p>白米飯 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: 28.5 糖類: 108.5 蛋白質: 34.1</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: 735.0 脂肪: 22.5 糖類: 103.1 蛋白質: 26.8</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



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 蒜燒雞 冬瓜鵪蛋玉米 蛋蛋魚 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯	香0米飯 飄香雞翅 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 番茄糖醋豆腐 深色蔬菜 每帶苗蛋花湯	古早味肉燥麵 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: 22.5g 糖質: 27.0g 蛋白質: 27.6g	熱量: 695K 脂肪: 22.5g 糖質: 95.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 666.0K 脂肪: 22.0g 糖質: 96.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 714.5K 脂肪: 23.0g 糖質: 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0米飯 甜椒肉片 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 芝麻鳳翅 海鮮蔬滑肉 豆瓣豆腐 淺色蔬菜 海芽玉米湯	香0米飯 菲力嫩雞排 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 翅小腿 深色蔬菜 柴魚豆腐湯	焗烤起司飯 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: 28.0g 糖質: 101.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 695.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 95.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 702.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 690.5K 脂肪: 22.5g 糖質: 95.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 711.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 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+珍珠丸子 東坡豆腐 深色蔬菜 芋香西米露	地瓜糙米飯 香魚排 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 客家小炒 奶香洋芋燒 深色蔬菜 玉米濃湯	燕麥0飯 京醬燒肉 玉米炒蛋 白菜燴小捲 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	沙茶什錦麵 炸雞翅 蔥花捲 冰糖滷味 淺色蔬菜 豆薯肉絲湯
熱量: 1097.0K 脂肪: 29.0g 糖質: 109.0g 蛋白質: 29.0g	熱量: 744.5K 脂肪: 22.5g 糖質: 94.5g 蛋白質: 27.5g	熱量: 692.7K 脂肪: 22.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 27.3g	熱量: 900.0g 脂肪: 22.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 26.8g	熱量: 703.5K 脂肪: 23.0g 糖質: 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 日式打拋豬 淺色蔬菜 冬至湯圓	地瓜小米飯 三杯雞 南洋咖哩肉 小瓜炒黑輪 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯	香0米飯 梅干排骨 冰極魚柳條 綠芽鮮炒 深色蔬菜 銀蘿豚骨湯	糙米麥片飯 懷舊豬里肌 鵪蛋椰菜 沙茶豆干+小饅頭 深色蔬菜 麵線糊	筒仔米糕 香雞腿 黃金契薯 松阪豬肉鍋 深色蔬菜 馬鈴薯+米骨湯
熱量: 1330.0g 脂肪: 28.0g 糖質: 133.0g 蛋白質: 28.0g	熱量: 703.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 97.0g 蛋白質: 27.8g	熱量: 702.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 95.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 730.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 101.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 810.0K 脂肪: 23.0g 糖質: 95.0g 蛋白質: 28.9g

12月28日(一)	12月29日(二)	12月30日(三)	12月31日(四)
香0米飯 洋芋燉肉 港式蘿蔔糕 聰明小魚蛋 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯	地瓜小米飯 瓜仔雞 苔線花枝丸+金菇玉米 北方豆腐煲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香0米飯 美味雞腿排 醬汁滷蛋 鮮炒寬粉 深色蔬菜 筍香金菇湯	什穀0飯 生爆鹽煎肉 香酥柳葉魚 暖暖關東煮 深色蔬菜 鮮蔬肉絲湯
熱量: 712.5K 脂肪: 22.5g 糖質: 110.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 706.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 98.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 704.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 95.0g 蛋白質: 28.0g	熱量: 695.0K 脂肪: 22.5g 糖質: 97.0g 蛋白質: 28.0g

*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)
 本公司使用台灣豬肉