

# 冠成食品

南興國小 4月菜單

本公司 豬肉「原料原產地(台灣)」

營養師  
高萍詩

金牌王維烈

帥哥 美女~~~~

走過 路過 不要錯過

## 冠成食品



4月5日(一)		4月6日(二)		4月7日(三)		4月8日(四)		4月9日(五)	
清明/兒童節 連假 		糙米飯 壽喜豬肉 芹香花枝丸(海加) 紅絲炒蛋 深色蔬菜 白玉鮮菇湯		白米飯 卡啦雞腿排 紅蔥肉醬 鳥蛋什錦(豆) 淺色蔬菜 豬血湯		地瓜飯 鐵路大排 奶香三色 白菜年糕 深色蔬菜 紫菜湯		清明/兒童節 連假 	
熱量: 785	脂肪: 23	熱量: 822.1	脂肪: 28.5	熱量: 735	脂肪: 22.5g	熱量: 864.6	脂肪: 26.5	熱量: 806.9	脂肪: 26.5
醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 107.5	蛋白質: 33.9	醣類: 103	蛋白質: 26.8g	醣類: 123.5	蛋白質: 26.8g	醣類: 107.5	蛋白質: 34.6
4月12日(一)		4月13日(二)		4月14日(三)		4月15日(四)		4月16日(五)	
白米飯 蔥燒豬里肌 甜心唐揚雞丁 白菜滷 深色蔬菜 蘿蔔湯		五穀飯 匈牙利燉肉 筍香羹 蒲燒鯛魚(海加) 淺色蔬菜 紅豆紫米湯		白米飯 鹽酥雞(炸) 飄香滷蛋 白玉彩繪 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯		地瓜飯 京醬大排 金菇燴瓜 鹹豬肉豆干(豆加) 深色蔬菜 日式味噌湯		高麗菜炒飯 板烤雞排 炸蔬菜天婦羅(炸) 什錦滷味(豆) 淺色蔬菜 薑絲紫菜湯	
熱量: 799.6	脂肪: 23	熱量: 806.9	脂肪: 28.5	熱量: 822.1	脂肪: 28.5	熱量: 691.3	脂肪: 22.5	熱量: 696.5	脂肪: 22.5
醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 107.5	蛋白質: 32.5	醣類: 95.5	蛋白質: 27	醣類: 96.5	蛋白質: 27
4月19日(一)		4月20日(二)		4月21日(三)		4月22日(四)		4月23日(五)	
白米飯 元氣豬排 咖哩雞 起司炒蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		紫米飯 糖醋雞丁 鮮筍雙鮮 手工香蒸肉 淺色蔬菜 玉米蛋花湯		白米飯 豪大炸雞排(炸) 日式關東煮(豆) 白菜福州丸(加) 深色蔬菜 羅宋湯		地瓜飯 蘑菇肉片 豆干甜不辣 炫烤雞翅 深色蔬菜 三絲湯		客家香板條 檸檬烤雞腿 脆皮魚丁 干貝花椰菜 淺色蔬菜 白卜肉絲湯	
熱量: 686.8	脂肪: 22	熱量: 686.8	脂肪: 22.5	熱量: 691.3	脂肪: 22.5	熱量: 686.8	脂肪: 22	熱量: 682.3	脂肪: 21.5
醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7
4月26日(一)		4月27日(二)		4月28日(三)		4月29日(四)		4月30日(五)	
白米飯 普羅旺斯雞排 小黃瓜豆腐(豆) 壽喜燒肉 深色蔬菜 香菇冬瓜湯		燕麥飯 鮮筍燉肉 蝦仁彩蔬蛋 大雞堡肉(加) 深色蔬菜 綠豆薏仁湯		白米飯 脆皮雞腿 炸醬肉絲 蔥花吉拿棒(冷) 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆)		地瓜飯 懷舊豬里肌 砂鍋白菜煲 塔香海帶 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		肉絲蛋炒飯 燒烤香雞排 卡滋魷魚拚杏菇 翡翠水餃(冷) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯	
熱量: 691.6	脂肪: 22	熱量: 482.3	脂肪: 23	熱量: 700.3	脂肪: 23.9	熱量: 686.8	脂肪: 22	熱量: 694.1	脂肪: 22.5
醣類: 96.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 26.7	醣類: 95.5	蛋白質: 27.4



# 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 110.4

本公司  
使用台灣豬肉

4月1日(三)	4月2日(五)
雜糧0飯 <b>豆瓣燒雞</b> 時蔬俵蛋 <b>小瓜甜條</b> 深色蔬菜 時蔬鴨湯 熱量：710.0K 脂肪：98.0g	4月2日(五) 

4月5日(一)	4月6日(二)	4月8日(三)	4月8日(四)
清明節補假 地瓜小米飯 桂竹筍滷肉 <b>美味雞塊+茶碗蒸</b> 豆皮絲瓜 深色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量：727.0K 脂肪：95.0g 蛋白質：29.9g	香0米飯 <b>黃金魚排</b> 黃金炒蛋 <b>銅板烤肉</b> 淺色蔬菜 竹筍雞湯 熱量：721.0K 脂肪：98.0g 蛋白質：23.5g	燕麥0飯 <b>蜜燒鳳翅</b> 豆干炒肉 <b>彩椒芽菜</b> 深色蔬菜 <b>綠豆甜湯</b> 熱量：1105.0g 蛋白質：129.7g	<b>焗烤起司飯</b> 家鄉豬里肌 鮮汁香餃 芝麻海帶根 深色蔬菜 白玉排骨湯 熱量：730.0K 脂肪：97.0g 蛋白質：25.0g

4月12日(一)	4月13日(二)	4月15日(三)	4月15日(四)
香0米飯 <b>香汁魚片</b> 螞蟻上樹 <b>五香滷蛋</b> 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯 熱量：715.0K 脂肪：98.0g 蛋白質：28.0g	雜糧0飯 <b>卡啦雞米花</b> 瓜仔肉醬+小籠湯包 黃瓜玉米 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯 熱量：756.5K 脂肪：102.0g 蛋白質：30.9g	香0米飯 紅燒鴨肉 <b>翅小腿</b> 蕃茄滑蛋 淺色蔬菜 海芽金菇湯 熱量：720.0K 脂肪：95.0g 蛋白質：29.0g	地瓜蕎麥飯 甜椒肉片 奶香焗汁洋芋燒 <b>小瓜香腸</b> #有機深色蔬菜 玉米濃湯 熱量：728.0K 脂肪：99.0g

4月19日(一)	4月20日(二)	4月22日(三)	4月22日(四)
香0米飯 <b>三杯雞</b> 小魚蒲瓜 <b>美味魚</b> 淺色蔬菜 海帶苗蛋花湯 熱量：701.0K 脂肪：95.0g 蛋白質：28.5g	地瓜小米飯 蒜泥白肉 <b>花生小菜+黃金脆皮餃</b> 豆腐肉末 淺色蔬菜 冬瓜龍骨湯 熱量：754.0K 脂肪：100.0g 蛋白質：29.5g	香0米飯 <b>油干魚片</b> <b>咖哩獅子頭</b> 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 三絲湯 熱量：96.0g 脂肪：30.0g	糙米0飯 筍干燻肉 雙色炒蛋 <b>場初豆腐</b> 深色蔬菜 <b>紅豆甜湯</b> 熱量：108.0g 脂肪：29.7g

4月26日(一)	4月27日(二)	4月29日(三)	4月29日(四)
香0米飯 <b>嫩煎豬排</b> <b>麻油米血</b> 客家小炒 淺色蔬菜 鮮筍龍骨湯 熱量：726.0K 脂肪：98.0g 蛋白質：30.6g	什穀0飯 鼓椒排骨 <b>什錦燴冬瓜</b> <b>醬汁蘿蔔糕</b> 深色蔬菜 柴魚豆腐湯 熱量：717.0K 脂肪：98.0g 蛋白質：28.1g	香0米飯 <b>醬爆雞</b> 脯丁炒蛋 <b>和風咖哩肉</b> 淺色蔬菜 土瓶蒸湯 熱量：717.0K 脂肪：97.5g 蛋白質：28.8g	地瓜燕麥飯 味噌芝麻豬 <b>香酥炸魚</b> 蒜香葫蘆瓜 深色蔬菜 冬粉肉絲湯 熱量：725.5K 脂肪：98.0g 蛋白質：29.3g

4月2日(五)	4月15日(四)	4月22日(四)	4月29日(四)
焗烤起司飯 家鄉豬里肌 鮮汁香餃 芝麻海帶根 深色蔬菜 白玉排骨湯 熱量：730.0K 脂肪：97.0g 蛋白質：25.0g	<b>廟口粿仔條</b> 日式雞腿排 可愛兔兔包 大滷桶 深色蔬菜 竹筍肉絲湯 熱量：728.0K 脂肪：99.0g	<b>招牌雞肉飯</b> 香棒腿 黃金炸薯 竹筍魷魚 深色蔬菜 枸杞四味湯 熱量：700.0K 脂肪：95.0g 蛋白質：23.5g	<b>肉燥炒麵</b> 蜜燒翅腿 香汁肉圓+地瓜條 什錦鍋煲 深色蔬菜 美味海苔湯 熱量：745.0K 脂肪：103.0g 蛋白質：24.5g