

	9月10日(二)	9月11日(三)	9月12日(四)	9月13日(五)
	胚芽麥片飯 可口棒腿 螺旋醬肉 綠芽鮮魷(海) 深色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)	蔥花蛋炒飯 飄香雞翅 扁蒲菇菇 蒸餃(冷) 深色蔬菜 綠豆甜湯	地瓜蕎麥飯 咖哩排骨 洋蔥小魚蛋(海)+雞塊(炸加) 滷味豆干(豆) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯	
	熱量: 706.3大卡 脂肪: 21.2g 醣類: 101.7g 蛋白質: 28.6g	熱量: 731.4大卡 脂肪: 23.0g 醣類: 104.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 748.6大卡 脂肪: 25.0g 醣類: 101.0g 蛋白質: 29.9g	
9月16日(一)	9月17日(二)	9月18日(三)	9月19日(四)	
香Q米飯 香酥雞腿(炸) 香菇烏蛋燴燒 金穗炒刺瓜 淺色蔬菜 麵線羹湯(芡)	燕麥Q飯 瓜仔燒腿丁(醃) 日式河粉 鮮蔬甜不辣(加)+咖哩豆腐(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	特製拌麵 香汁雞里肉 醬燒肉包(冷) 香筍魷魚(海) 深色蔬菜 時蔬豆腐鴨湯(豆)	芋頭小米飯 皇帝鴨 絲瓜麵線 香汁魚(炸海加) 深色蔬菜 筍片雞湯	
熱量: 709.9大卡 脂肪: 23.5g 醣類: 96.5g 蛋白質: 28.1g	熱量: 740.0大卡 脂肪: 24.0g 醣類: 100.0g 蛋白質: 31.0g	熱量: 730.5大卡 脂肪: 23.8g 醣類: 100.0g 蛋白質: 29.9g	熱量: 709.7大卡 脂肪: 22.5g 醣類: 99.0g 蛋白質: 27.8g	

\* 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  
 \* 南興國小菜單 108.9月

