

6月2日(一)				6月3日(二)				6月4日(三)				6月5日(四)				6月6日(五)			
香Q米飯 元氣豬排 沙茶鮮筍肉絲 肉末豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜糙米飯 黃金鮮魚片(炸海) 生鮮主菜水產 下飯肉醬(醃) 蛋香燴白菜 深色蔬菜 筍仔冬粉湯				香Q米飯 塔香豬肉 紅燒黃金蛋 扁蒲三色 深色蔬菜 什錦湯				燕麥Q飯 杏鮑菇燒雞 一品香腸(加) 鐵燒捲捲麵 有機深色蔬菜(有機油江菜) 柴魚味噌豆腐湯(豆)+ 豆漿				傳統炒麵 轟炸雞排(炸加) 嘿嘿饅頭捲(冷) 滷味拼盤(豆) 淺色蔬菜 元氣補湯			
熱量:	701.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	726.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	706.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	725.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	712.0K	脂肪:	23.5g
醣類:	綠豆	蛋白質:	28.5g	醣類:	96.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	95.0g	蛋白質:	29.6g	醣類:	97.0g	蛋白質:	32.5g	醣類:	97.0g	蛋白質:	28.1g
6月9日(一)				6月10日(二)				6月11日(三)				6月12日(四)				6月13日(五)			
香Q米飯 和風鳳翅 香汁炒蛋 日式豬柳 淺色蔬菜 綠豆湯				蕎麥Q飯 三杯雞 瓜瓜燴海鮮(海) 五味裹粉魚(炸海加) 有機深色蔬菜(有機空心菜) 筍香豆腐湯(豆)				香Q米飯 蒙古炒肉 黃金炒蛋 四季豆炒絲 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯				地瓜小米飯 筍干豬肉(醃) 一品雞塊(加) 絲瓜粉絲 深色蔬菜 海芽蛋花湯				招牌雞肉飯 卡拉雞腿(炸) 鮮味餃子(冷) 白菜豆腐煲(豆) 深色蔬菜 三寶湯			
熱量:	751.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	716.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	722.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	690.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	731.5K	脂肪:	23.5g
醣類:	106.0g	蛋白質:	30.0g	醣類:	95.0g	蛋白質:	31.2g	醣類:	101.0g	蛋白質:	27.8g	醣類:	95.0g	蛋白質:	27.0g	醣類:	100.0g	蛋白質:	29.5g
6月16日(一)				6月17日(二)				6月18日(三)				6月19日(四)				6月20日(五)			
香Q米飯 味噌芝麻豬 招牌滷味(豆) 咖哩冬粉煲 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯				什穀Q飯 雙柳魷魚(海) 生鮮主菜水產 五香滷蛋 地瓜薯條(炸) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)				香Q米飯 家鄉里肌排 紅燒獅子頭(加) 鮮炒綠芽 深色蔬菜 蘿蔔海結湯				地瓜小米飯 招牌爌肉(醃) 番茄蛋腐(豆) 涼拌小菜 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 枸杞冬瓜湯				四色滑麵 黃金雞翅(炸) 手作奶香包(冷) 扁蒲炒肉 深色蔬菜 竹筍肉絲湯			
熱量:	734.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	718.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	700.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	722.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	720.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	100.0g	蛋白質:	31.7g	醣類:	100.0g	蛋白質:	27.8g	醣類:	96.0g	蛋白質:	27.9g	醣類:	99.0g	蛋白質:	29.8g	醣類:	100.0g	蛋白質:	27.8g
6月23日(一)				6月24日(二)				6月25日(三)				6月26日(四)				6月27日(五)			
香Q米飯 一口味魚排(炸海加) 絲瓜滑蛋 五寶醬(豆) 深色蔬菜 紅豆湯				地瓜燕麥飯 香菇雞(醃) 南洋咖哩肉 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 結頭紅K湯				香Q米飯 風味肉柳 醬汁凹凸蛋 東洋關東煮 深色蔬菜 甘藍肉絲湯				什錦穀Q飯 紅燒豬腩 柴魚魷魚丸(加) 紅紅炒蛋 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 竹筍金菇湯				蛋蛋炒飯 卡拉里肌(炸) 香煎蘿蔔糕(冷) 脆香彩絲 深色蔬菜 乾裙帶菜湯			
熱量:	756.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	724.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	721.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	709.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	714.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	106.0g	蛋白質:	30.1g	醣類:	98.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	98.0g	蛋白質:	30.2g	醣類:	96.0g	蛋白質:	29.3g	醣類:	99.0g	蛋白質:	27.8g
6月30日(一)				本公司使用 國產豬肉								<h1>國華食品工廠</h1>							
香Q米飯 三節雞翅 什錦白菜滷 客家小炒(豆海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)																			
熱量:	708.0K	脂肪:	23.0g																
醣類:	98.0g	蛋白質:	30.2g																

**本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、蛋、麩質之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用

* 菜單設計者：曾富美 營養師
 * 專線：7363303 (國聖國小菜單)
 * 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