

12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
香Q米飯 紅燒雞 黃金魚(炸海加) 紅顏炒蛋 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯				蕎麥小米飯 里肌肉排(加) 鐵板蔬滑肉 豆瓣豆腐(豆) 有機深色蔬菜(有機小松菜) 紫菜蛋花湯				香Q米飯 麻油燒雞 干片菇燒肉(豆) 鮮蔬三炒 深色蔬菜 三寶湯				地瓜燕麥飯 紅燒爌肉條(醃) 五香滷蛋 三絲銀芽 淺色蔬菜 柴魚豆腐味噌湯(豆)+豆漿				蛋蛋炒飯 岩燒鳳翅 地瓜薯條(炸) 扁蒲双寶 深色蔬菜 大頭菜金菇湯			
熱量:	706.5K	脂肪:	23.5g	熱量:	701.5K	脂肪:	23.0g	熱量:	706.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	718.5K	脂肪:	22.5g	熱量:	700.5K	脂肪:	23.0g
醃類:	95.0g	蛋白質:	28.0g	醃類:	94.0g	蛋白質:	29.6g	醃類:	96.0g	蛋白質:	28.9g	醃類:	99.0g	蛋白質:	29.0g	醃類:	95.0g	蛋白質:	27.1g
12月8日(一)				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
香Q米飯 生鮮卡拉魚(炸海)主菜生鮮水產 沙茶柴魚炒鮮筍 茄汁捲捲絞肉 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				地瓜糙米飯 咖哩雞 瓜仔肉醬(醃) 柴魚豬肉燒 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 綠豆湯				香Q米飯 美味回鍋肉(豆) 黃瓜燴菇 豬肉餡餅(加) 深色蔬菜 三絲湯				燕麥Q飯 味噌芝麻豬 白菜豆腐煲(豆) 金穗番茄蛋 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯				肉燥炒麵 卡拉雞腿(炸) 奶黃Q包(冷) 干絲炒海絲(豆) 深色蔬菜 銀蘿紅K湯			
熱量:	728.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	753.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	732.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	724.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	734.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	99.0g	蛋白質:	29.2g	醃類:	107.0g	蛋白質:	29.4g	醃類:	102.0g	蛋白質:	28.6g	醃類:	100.0g	蛋白質:	28.3g	醃類:	100.0g	蛋白質:	29.5g
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
香Q米飯 和風雞排(加) 醬汁燒蛋 奶香鮮味洋芋燒 淺色蔬菜 豆腐海根味噌湯(豆)				地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 卡啦脆魚(炸海)副菜生鮮水產 螞蟻上樹 有機深色蔬菜(有機油江菜) 三味湯				香Q米飯 洋芋燴肉 咖哩香腐(豆) 柴魚菇香燴白菜 深色蔬菜 冬至湯圓(冷)				蕎麥麥片飯 銀蘿豬腩 拌炒小菜 醬香甜不辣(加) 深色蔬菜 麵線糊(芡)				招牌雞肉飯 香脆雞翅(炸) 日式蘿蔔糕(冷) 蓋蓋大滷桶(豆) 淺色蔬菜 海芽金菇湯			
熱量:	730.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	745.0K	脂肪:	24.0g	熱量:	764.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	731.0K	脂肪:	22.5g	熱量:	723.5K	脂肪:	23.5g
醃類:	98.0g	蛋白質:	30.6g	醃類:	100.0g	蛋白質:	31.3g	醃類:	109.0g	蛋白質:	29.1g	醃類:	103.0g	蛋白質:	28.1g	醃類:	99.0g	蛋白質:	28.0g
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
地瓜小米飯 黃金魚排(炸海加) 什錦炒蛋 干片海鮮小炒(豆海) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯				什穀Q飯 筍干豬柳(醃) 松阪豬肉鍋 芝麻翅腿 有機深色蔬菜(有機小松菜) 紫菜蛋花湯				香Q米飯 三杯雞 番茄蛋腐(豆) 宴香蒸餃(冷) 淺色蔬菜 時蔬什錦湯				行憲紀念日				雙醬滑麵 日式雞腿排 香薯餅(加) 炒四絲 深色蔬菜 什錦綜合湯			
熱量:	710.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	706.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	725.0K	脂肪:	23.0g	熱量:	K	脂肪:	g	熱量:	731.0K	脂肪:	23.5g
醃類:	94.0g	蛋白質:	29.6g	醃類:	94.0g	蛋白質:	29.6g	醃類:	99.0g	蛋白質:	29.4g	醃類:	g	蛋白質:	g	醃類:	101.0g	蛋白質:	27.8g
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				本公司使用 國產豬肉				國華食品工廠			
香Q米飯 三節雞翅 下飯醬肉(豆) 越式河粉(海) 深色蔬菜 柴魚海帶苗湯				燕麥Q飯 家傳豬里肌 醬汁凹凸蛋 鮮炒綠芽(海) 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 細粉鮮蔬湯				香Q米飯 麻油菇香燴雞 豆腐絞肉(豆) 黃金炒蛋 深色蔬菜 結頭海根湯											
熱量:	730.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	720.0K	脂肪:	23.5g	熱量:	718.0K	脂肪:	23.0g	*本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、雞蛋、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			
醃類:	98.0g	蛋白質:	30.6g	醃類:	96.0g	蛋白質:	30.2g	醃類:	97.0g	蛋白質:	29.7g								

</

