

國華

*菜單設計者：曾富美 營養師
 專線：7363303 (彰泰國中菜單)
 *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!! 110.12月

		12月1日(三)		12月2日(四)		12月3日(五)									
		古早味肉燥麵 卡啦雞腿排(炸加) 巧克力雙色捲(冷) 小瓜甜不辣(加) 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯		地瓜麥片飯 紅燒豬腩丁 炭汁翅小腿 什炒小菜 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯		香Q米飯 脆皮鮮汁魚(炸海) 下飯肉醬(豆) 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 竹筍排骨湯									
熱量:	817.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	816.0K	脂肪:	25.5g	熱量:	836.0K	脂肪:	27.0g				
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	115.0g	蛋白質:	33.3g				
12月6日(一)		12月7日(二)		12月8日(三)		12月9日(四)		12月10日(五)							
香Q米飯 泡菜韓肉片(醃) 鮮汁餃子(冷) 護眼紅磚蛋 深色蔬菜 藥膳補湯		蕎麥小米飯 檸汁鳳翅 鐵板蔬滑肉 豆瓣豆腐(豆) 有機深色蔬菜 甯香珍珠		招牌雞肉飯 芝麻炭烤鯛魚(海) 地瓜薯條雙拼(炸) 南台海鮮捲(加) 深色蔬菜 白玉排骨湯		地瓜燕麥飯 紅燒燻肉條(醃) 起司熱狗肉腸(加) 功夫蔬麵 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)		香Q米飯 和風棒腿 印度咖哩肉 麻辣燙滷味(豆) 淺色蔬菜 時蔬雞湯							
熱量:	835.7K	脂肪:	26.5g	熱量:	850.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	820.5K	脂肪:	26.5g	熱量:	820.0K	脂肪:	25.5g
醣類:	117.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	123.0g	蛋白質:	31.2g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.5g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.4g
12月13日(一)		12月14日(二)		12月15日(三)		12月16日(四)		12月17日(五)							
香Q米飯 醬燒里肌大排 桂竹筍炒肉(醃) 鮭魚玉米 淺色蔬菜 柴魚海芽湯		地瓜糙米飯 脆皮油甘魚(炸海) 瓜仔肉醬(醃) 柴魚豬肉燒 有機淺色蔬菜 三絲湯		沙醬滑麵 菲力嫩雞排 螺旋角包(冷) 時蔬薯餅(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		燕麥Q飯 味噌燒肉 白菜豆腐煲(豆) 五香滷蛋 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		香Q米飯 麻油菇香燉雞 客家小炒(豆) 小瓜炒香腸(加) 深色蔬菜 馬鈴薯肉絲湯							
熱量:	818.5K	脂肪:	25.5g	熱量:	821.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	820.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	824.5K	脂肪:	26.5g
醣類:	114.0g	蛋白質:	32.2g	醣類:	113.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	112.0g	蛋白質:	33.3g	醣類:	113.0g	蛋白質:	33.5g
12月20日(一)		12月21日(二)		12月22日(三)		12月23日(四)		12月24日(五)							
香Q米飯 黃金雞翅(炸) 日式打拋豬(豆) 金穗燴刺瓜 淺色蔬菜 細粉鮮蔬湯		地瓜小米飯 三杯雞 茶葉蛋 台式公仔麵 淺色蔬菜 冬至湯圓(冷)		招牌油飯 香雞腿 藍莓派(加) 椰香手工餃(冷) 深色蔬菜 結頭豚骨湯		糙米麥片飯 爆炒鹹豬肉(醃) 南洋咖哩風味雞 番茄炒蛋 有機深色蔬菜 麵線糊(芡)		香Q米飯 蒜泥白肉 卡啦脆魚(炸海) 韓式什錦煲(豆醃) 深色蔬菜 洋芋玉米骨湯							
熱量:	934.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	865.6K	脂肪:	26.0g	熱量:	834.5K	脂肪:	26.0g	熱量:	836.2K	脂肪:	27.0g
醣類:	115.0g	蛋白質:	33.9g	醣類:	125.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	118.0g	蛋白質:	32.2g	醣類:	115.0g	蛋白質:	33.3g
12月27日(一)		12月28日(二)		12月29日(三)		12月30日(四)		12月31日(五)							
香Q米飯 洋芋燉肉 什錦炒蛋 吉利小腿 深色蔬菜 蔬菜味噌湯		地瓜小米飯 瓜仔雞(醃) 松阪豬肉鍋 油蔥菜頭糕(冷) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		美味粿仔條 黃金豬排(炸) 三杯米血 手撕奶香包(冷) 深色蔬菜 筍香金菇湯		什穀Q飯 香酥脆圓鱈(炸海加) 香菇肉醬(醃) 暖暖關東煮(豆) 有機淺色蔬菜 鮮蔬肉絲湯		元旦補假							
熱量:	829.0K	脂肪:	26.5g	熱量:	815.5K	脂肪:	25.0g	熱量:	820.0K	脂肪:	26.0g				
醣類:	114.0g	蛋白質:	33.4g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.4g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.5g				

本公司使用
國產豬肉