

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 114.10月
 *本公司提供國產豬排
 *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

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)	
古早肉燥麵 板燒雞排 小籠湯包(冷) 花生米血糕(加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯		什穀Q飯 三杯雞 五香滷蛋 綠芽雙柳 有機淺色蔬菜(有機白莧菜) 味噌豆腐湯(豆)		香Q米飯 冰海魚片(炸海) 生鮮主菜水產 功夫拋麵 韓式部隊鍋(豆醃) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯	
熱量: 820.0K 醃類: 115.0g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 31.5g	熱量: 810.5K 醃類: 110.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.0g	熱量: 815.0K 醃類: 115.0g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 31.3g
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)	
中秋節休假		糙米小米飯 筍干滷肉(醃) 南洋咖哩雞 三色炒蛋 有機淺色蔬菜(有機荷葉白菜) 冬瓜山粉圓		焗烤起司雞肉燉飯 卡拉雞翅(炸) 起司大亨堡(加) 手工餃子(冷) 深色蔬菜 時蔬豆腐味噌湯(豆)	
熱量: K 醃類: g	脂肪: g 蛋白質: g	熱量: 833.0K 醃類: 122.0g	脂肪: 25.0g 蛋白質: 30.1g	熱量: 821.0K 醃類: 112.0g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 32.5g
10月9日(四)		10月10日(五)			
地瓜麥片飯 五味裹粉魚(炸海加) 古都肉燥(豆) 鐵板捲捲麵 深色蔬菜 竹筍雙絲湯		國慶日休假			
熱量: 837.0K 醃類: 114.0g	脂肪: 27.0g 蛋白質: 34.5g				
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)	
香Q米飯 味噌燒肉 五香滷蛋 焗汁白醬洋芋燒 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯		地瓜小米飯 鹽酥雞(炸) 豆腐絞肉(豆) 芋香白菜滷 有機深色蔬菜(有機味美菜) 紫菜蛋花湯		蘑菇肉醬麵 厚切里肌排 招牌刈包(冷)+花生糖粉 美味甜不辣(加) 深色蔬菜 元氣補湯	
熱量: 832.5K 醃類: 116.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 32.5g	熱量: 812.0K 醃類: 110.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.3g	熱量: 810.0K 醃類: 115.0g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 30.1g
10月16日(四)		10月17日(五)			
燕麥Q飯 豆瓣魷魚(海) 生鮮主菜水產 地瓜薯條(炸) 招牌滷味(豆) 淺色蔬菜 甘藍肉絲湯		香Q米飯 燒烤三節翅 金穗炒蛋 紅燒豬腩 深色蔬菜 金菇海芽湯			
熱量: 818.2K 醃類: 113.0g	脂肪: 25.0g 蛋白質: 30.3g	熱量: 791.5K 醃類: 113.0g	脂肪: 24.5g 蛋白質: 29.8g		
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)	
香Q米飯 印度咖哩雞 瓜仔肉(醃) 台式仔麵 深色蔬菜 銀蘿海結湯		什穀Q飯 塔香豬肉 五味魚柳條(炸海加) 扁蒲雙寶 有機淺色蔬菜(有機黑葉白菜) 仙草豆豆		焗烤鳳梨煨飯 卡拉雞腿(炸) 港式蘿蔔糕(冷) 哈燒魷魚丸(加) 深色蔬菜 三絲湯	
熱量: 830.0K 醃類: 116.0g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 33.0g	熱量: 835.0K 醃類: 120.0g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 30.2g	熱量: 824.5K 醃類: 115.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 31.5g
10月23日(四)		10月24日(五)			
地瓜蕎麥飯 家鄉鳳翅 豬肉海鮮小炒(豆海) 絲瓜麵線 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)+ 豆漿		光復節休假			
熱量: 819.0K 醃類: 113.0g	脂肪: 26.0g 蛋白質: 33.2g				
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)	
香Q米飯 梅干雞(醃) 黃金脆魚(炸海) 紅顏炒蛋 淺色蔬菜 枸杞冬瓜湯		燕麥Q飯 紅燒燉肉 金菇豆腐鍋(豆) 一品蒸餃(冷) 深色蔬菜 海帶苗蛋花湯		傳統炒麵 醬燒里肌排 螺旋銀絲卷(冷) 可口甜不辣(加) 淺色蔬菜 三寶湯	
熱量: 816.5K 醃類: 26.5g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.5g	熱量: 831.5K 醃類: 118.0g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 32.5g	熱量: 786.0K 醃類: 110.0g	脂肪: 25.5g 蛋白質: 29.1g
10月30日(四)		10月31日(五)			
地瓜糙米飯 成都子雞 醬汁燒蛋 瓜瓜燴四色 有機深色蔬菜(有機油江菜) 粉絲木耳湯		香Q米飯 日式雞腿排 日式豬柳 涼拌小菜 深色蔬菜 竹筍金菇湯			
熱量: 833.0K 醃類: 115.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.7g	熱量: 833.0K 醃類: 115.0g	脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.6g		