

國華食品工廠

*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

*饭菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員哦 115.1月

本公司使用
國產豬肉



**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

1月1日(四)

元旦假期

1月2日(五)

香Q米飯

味噌燉雞

百頁酸菜滷味(醃豆海加)

黃金脆薯(炸)

深色蔬菜

銀蘿玉米湯

熱量: 839.0K	脂肪: 26.0g
醣類: 119.0g	蛋白質: 32.3g

1月5日(一)

香Q米飯
香脆雞排(炸)
拌飯肉醬(醃豆)
苔絲甘藍魷魚燒(海)
深色蔬菜
冬粉肉絲湯

熱量: 838.0K 脂肪: 27.0g
醣類: 113.0g 蛋白質: 35.7g

1月6日(二)

什穀Q飯
三杯雞
茄汁螺旋絞肉
一品香腸(加)
有機深色蔬菜(味美菜)
燒仙草彩色圓

熱量: 843.0K 脂肪: 25.0g
醣類: 123.0g 蛋白質: 31.5g

1月7日(三)

傳統炒麵
卡啦雞腿(炸)
奶皇包(冷)
芝麻甜不辣(加)
淺色蔬菜
海芽金菇湯

熱量: 802.0K 脂肪: 26.0g
醣類: 111.0g 蛋白質: 31.0g

1月8日(四)

地瓜小米飯
三節鳳翅
咖哩燉肉
脯丁炒蛋(醃)
淺色蔬菜
麵線糊(芡)+豆漿

熱量: 818.0K 脂肪: 25.5g
醣類: 115.0g 蛋白質: 32.2g

1月9日(五)

香Q米飯
日式肉柳
蔬炒拋麵
干丁燒蛋(豆)
深色蔬菜
洋芋海結湯

1月10日(一)

香Q米飯
卡拉生鮮脆魚(炸海)
扁蒲豬肉雙寶
瓜仔肉醬(醃)
淺色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)

熱量: 804.0K 脂肪: 27.0g
醣類: 110.0g 蛋白質: 34.5g

1月11日(二)

什穀Q飯
銀蘿肉脯
雙色炒蛋
香香雞堡(加)
有機深色蔬菜(菠菜)
元氣補湯

熱量: 821.0K 脂肪: 26.0g
醣類: 112.0g 蛋白質: 33.0g

1月12日(三)

焗烤起司飯
照燒里肌豬排
元寶鮮餃(冷)
香薯餅(加)
深色蔬菜
三味湯

熱量: 844.0K 脂肪: 25.5g
醣類: 110.0g 蛋白質: 29.8g

1月13日(四)

地瓜蕎麥飯
香酥鹽酥雞(炸)
肉燥豆腐(豆)
綠芽燴三色
淺色蔬菜
玉米濃湯(芡)

熱量: 807.5K 脂肪: 25.0g
醣類: 115.0g 蛋白質: 30.6g

1月14日(五)

香Q米飯
和風雞翅
韓式部隊鍋(豆醃)
金穗炒蛋
深色蔬菜
柴魚海芽湯

1月15日(一)

香Q米飯
和風雞排(加)
打拋豬肉(豆)
奶香焗汁洋芋燒
淺色蔬菜
藥膳湯

熱量: 834.5K 脂肪: 26.5g
醣類: 115.0g 蛋白質: 34.0g

1月16日(二)

燕麥小米飯
紅燒爌肉(醃)
咖哩豆腐(豆)
紅絲炒蛋
有機淺色蔬菜(黑葉白菜)
冬瓜山粉圓

熱量: 832.5K 脂肪: 26.0g
醣類: 116.0g 蛋白質: 32.6g

1月17日(三)

古早味沙茶麵
香脆雞排(炸)
螺旋饅頭(冷)
起司熱狗(加)
深色蔬菜
海帶豆腐湯(豆)

熱量: 833.0K 脂肪: 27.0g
醣類: 110.0g 蛋白質: 32.8g

1月18日(四)

地瓜麥片飯
瓜仔雞(醃)
黃金魚(海炸)
撈撈拋麵
深色蔬菜
三絲湯

熱量: 821.0K 脂肪: 26.0g
醣類: 113.0g 蛋白質: 33.8g

1月19日(五)

香Q米飯
枸杞麻油雞
五香滷蛋
紅醬五寶
深色蔬菜
味噌海帶苗湯

1月20日(一)

香Q米飯
家鄉里肌排
客家小炒(豆海)
拌炒三色
深色蔬菜
蘿蔔肉絲湯

熱量: 811.0K 脂肪: 25.0g
醣類: 115.0g 蛋白質: 31.5g

1月21日(二)

蕎麥Q飯
梅干雞(醃)
地瓜薯條(炸)
蒙古炒肉(海)
深色蔬菜
芋香西米露

熱量: 853.0K 脂肪: 25.5g
醣類: 124.0g 蛋白質: 30.8g

1月22日(三)

鐵板肉醬麵
家鄉雞翅
豬肉湯包(冷)
一品雞塊(加)
深色蔬菜
竹筍雙絲湯(醃)

熱量: 796.0K 脂肪: 25.5g
醣類: 110.0g 蛋白質: 30.1g

1月23日(四)

地瓜小米飯
三杯豬肉
一品香腸(加)
越式河粉
有機淺色蔬菜(黑葉白菜)
柴魚海芽湯

熱量: 791.0K 脂肪: 25.0g
醣類: 111.0g 蛋白質: 30.4g

1月24日(五)

和平紀念日

