

12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
香Q米飯 醬爆燒肉 蘿蔔糕絞肉 蝦仁玉米 深色蔬菜 藥膳補湯	地瓜燕麥飯 芝麻鳳翅 海鮮蔬滑肉 豆腐絞肉 淺色蔬菜 西帶苗蛋花湯	香Q米飯 香雞排 古都肉燥 古早味炒蛋 深色蔬菜 白玉排骨湯	 蕎麥小米飯 招牌滷肉 鮮菇燴絲瓜 黑輪條 深色蔬菜 綠豆甜湯	招牌雞肉飯 家傳豬里肌 黃金薯+家常餃子 芽菜干條 淺色蔬菜 玉米海根湯
熱量: 710.5K 脂肪: 22.5g 糖類: 99.5g 蛋白質: 27.5g	熱量: 696.0K 脂肪: 28.2g 糖類: 94.0g 蛋白質: 28.2g	熱量: 702.0K 脂肪: 28.2g 糖類: 95.5g 蛋白質: 28.2g	熱量: 110.0g 脂肪: 27.7g 糖類: 110.0g 蛋白質: 27.7g	熱量: 713.0K 脂肪: 28.0g 糖類: 98.0g 蛋白質: 28.5g

12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
海苔Q飯 蜜汁棒腿 腐片炒桂筍+小饅頭 黃金炒蛋 淺色蔬菜 柴魚海苔湯	地瓜糙米飯 香魚排 香芋蔬菜鍋 瓜子肉醬 深色蔬菜 三絲湯	香Q米飯 南洋咖哩雞 阿伯海蛋 螞蟻上樹 深色蔬菜 玉米濃湯	燕麥Q飯 京醬燒肉 醬汁餛飩 綠芽鮮魷 深色蔬菜 冬瓜排骨湯
熱量: 718.4K 脂肪: 22.0g 糖類: 102.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 711.5K 脂肪: 23.0g 糖類: 98.0g 蛋白質: 28.1g	熱量: 599.7K 脂肪: 28.3g 糖類: 96.0g 蛋白質: 28.3g	熱量: 707.8K 脂肪: 23.0g 糖類: 95.0g 蛋白質: 29.2g

12月16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
香Q米飯 香汁三節翅 燴炒大瓜 紅燒海腐 淺色蔬菜 細粉鮮蔬湯	雜糧Q飯 三杯雞 日式河粉+香汁雞塊 焗烤乳酪洋芋 淺色蔬菜 時蔬龍骨湯	香Q米飯 梅干排骨 冰極魚柳條 扁蒲菇菇 深色蔬菜 紅豆湯圓	地瓜小米飯 懷舊豬里肌 海鮮花菜 咖哩鴿蛋 深色蔬菜 麵線糊	香菇油飯 香雞腿 蔥花捲 彩燴什錦豬 深色蔬菜 馬鈴薯玉米鴨肉湯
熱量: 690.4K 脂肪: 22.0g 糖類: 96.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 739.0K 脂肪: 23.5g 糖類: 103.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 105.0g 脂肪: 28.5g 糖類: 105.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 99.0g 脂肪: 27.1g 糖類: 99.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 707.0K 脂肪: 23.0g 糖類: 98.0g 蛋白質: 27.0g

12月21日(六)校慶日	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
什錦炒麵 黃金豬排 五香滷蛋 麻蓉包 淺色蔬菜 瓜瓜菇湯	什穀Q飯 瓜仔雞 香酥地瓜條+小籠湯包 北方豆腐煲 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 卡拉雞排 飄香絞肉 聰明小魚蛋 深色蔬菜 海帶豆腐湯	地瓜蕎麥飯 生爆鹽煎肉 芹香甜不辣 花生小菜 深色蔬菜 時蔬鴨湯	夜市粿仔條 燒烤腿排 晶晶餃子 芝麻海帶根 淺色蔬菜 土瓶蒸湯
熱量: 700.0K 脂肪: 22.5g 糖類: 95.0g 蛋白質: 29.2g	熱量: 729.7K 脂肪: 22.5g 糖類: 103.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 704.0K 脂肪: 29.2g 糖類: 24.0g 蛋白質: 29.2g	熱量: 698.0K 脂肪: 22.0g 糖類: 98.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 717.0K 脂肪: 23.0g 糖類: 99.0g 蛋白質: 28.5g

12月30日(一)	12月31日(二)	聖誕節	
香Q米飯 蘿蔔燒肉塊 揚初豆腐 小魚蒲瓜 淺色蔬菜 玉米濃湯	燕麥Q飯 嫩汁里肌 焗汁馬鈴薯 醬汁照燒蛋 深色蔬菜 竹筍金菇湯		
熱量: 704.5K 脂肪: 22.5g 糖類: 97.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 707.0K 脂肪: 22.5g 糖類: 97.0g 蛋白質: 29.1g		

國華食品工廠

* 菜單設計者: 曾富美 營養師
 * 專線: 7363303 * (南興國小菜館)
 * 國華E-mail: kuohou.food@gmail.com
 * 飯菜不足或用餐有任何問題, 請洽服務人員 108.12