



中興高中



6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)	6/19(五)
		醬香肉燥麵 鮮嫩咕咾肉 客家小炒 香蒸水餃 空心菜 冬瓜山粉圓	紫米飯 菲力烤雞 海苔章魚燒 北港赤肉羹 油菜 番茄元氣湯	端午節放假 
		熱量798卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類111克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.1份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量807卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類113克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.1份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	
6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)	6/26(五)
QQ白飯 咖哩雞丁 大溪燒豆干 田園劍客 蚵白菜 黃豆芽海芽湯	燕麥飯 醬滷豬排 鹹水拌雞 照燒甜不辣 大陸A菜 什錦米粉湯	海苔炒飯 *咔啦雞翅 韓式火鍋 香濃銀絲卷 青江菜 海結排骨湯	糙米飯 蔥燒豬柳 鮮蔬蝦捲 麻油鮮蔬 蚵白菜 金菇三絲湯	紫米飯 梅醬嫩魚 糖醋細腐 絲瓜麵線 油菜 香菇冬瓜湯
熱量832卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.6份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.9份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	熱量848卡 蛋白質33克 脂肪26.5克 醣類114克 全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.5份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.7份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	
6/29(一)	6/30(二)	7/1(三)	7/2(四)	7/3(五)
QQ白飯 蒙古肉片 清蒸嫩腐 醬炒蘿蔔糕 油菜 味噌鮮蔬湯	結業式 			
熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.8份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份				



皆使用台灣豬肉、雞蛋

