



中興高中



JIEDA

潔達有限公司

7/27(一)	7/28(二)	7/29(三)	7/30(四)	7/31(五)
QQ白飯	糙米飯	香鬆炒飯	紫米飯	小米飯
泰式打拋豬	香滷雞翅	香烤里肌	安東燉雞	*香酥虱目魚排
什錦蒲瓜 焗烤洋芋 油菜 味噌海芽湯	麻婆豆腐 絲瓜麵線 青江菜 香菇冬瓜湯	大滷桶 濃餡芝麻包 蚵白菜 番茄元氣湯	彩繪福州丸 塔香干片 大陸A菜 筍片排骨湯	泡菜總繪 蔥花炒蛋 青江菜 青菜豆腐湯
熱量804卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克	熱量773卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類102克	熱量811卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克
全穀雜糧類6.6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	全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.3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	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.5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	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.4份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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2.8份
8/3(一)	8/4(二)	8/5(三)	8/6(四)	8/7(五)
QQ白飯	麥片飯	招牌炒麵	胚芽飯	糙米飯
蒙古肉片	檸檬烤雞翅	*日式炸豬排	鹽水雞	咕咾肉
泡菜細腐 大瓜什錦 油菜 薑絲海芽湯	海苔洋芋 開陽白菜 青江菜 韭香豬血湯	古早味關東煮 豆沙包 大陸A菜 愛玉山粉圓	蒜蓉海雲吞 柴香高麗 空心菜 蒲瓜排骨湯	莎莎肉醬 薑絲海根 蚵白菜 絲瓜蛋花湯
熱量852卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類108克	熱量807卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類113克	熱量819卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類113克	熱量799卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類108克	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克
全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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	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	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.2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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.3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	全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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
8/10(一)	8/11(二)	8/12(三)	8/13(四)	8/14(五)
QQ白飯	小米飯	肉鬆炒飯	糙米飯	麥片飯
塔香三杯雞	宮保豬柳	*咔啦雞腿	筍香扣肉	紅燒鴨
客家小炒 開陽蒲瓜 蚵白菜 金菇三絲湯	香鬆蒸蛋 小瓜魚輪 油菜 南瓜排骨湯+水果	泡菜豆腐鍋 蒜蓉水餃 大陸A菜 肉骨茶湯	毛豆四喜 豆乳高麗 空心菜 大瓜排骨湯	好呷燒豆干 焗汁洋芋 青江菜 神州味噌湯
熱量839卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量855卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克	熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克
全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.9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	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.3份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3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2.8份	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7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	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.4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

