



中興高中



JIEDA 潔達有限公司

9/28(一)		9/29(二)		9/30(三)		10/1(四)		10/2(五)	
						燕麥飯		胚芽飯	
						咕咾肉		白醬雞丁	
"潔"選在地,營養直"達"!!						韓式總繪 醬炒蘿蔔糕 蚵白菜 薑絲海芽湯		蒜蓉海雲吞 宜蘭西魯錦 青江菜 筍絲肉絲湯	
						熱量851卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克		熱量860卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克	
全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.6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2.7份						全穀雜糧類7.1份 豆魚蛋肉類2.6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2.7份		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.8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	
10/5(一)		10/6(二)		10/7(三)		10/8(四)		10/9(五)	
QQ白飯		燕麥飯		招牌炒麵		地瓜飯			
醬香雞丁		黑胡椒豬排		*脆皮雞腿		番茄燒肉		國慶日休假	
金黃炒蛋 南瓜咖哩 空心菜 什錦米粉湯		彩繪章魚燒 冬瓜鮮燴 蚵白菜 海芽蛋花湯+水果		飄香麻辣燙 香蒸芝麻包 青江菜 仙草奶茶		五味福州丸 腰果花椰 油菜 南瓜濃湯			
熱量834卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克		熱量857卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類121克		熱量814卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類105克		熱量882卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克			
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5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6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.6份 水果類1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2.6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6.9份 豆魚蛋肉類3.1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			
10/12(一)		10/13(二)		10/14(三)		10/15(四)		10/16(五)	
QQ白飯		糙米飯		雞肉飯		燕麥飯		小米飯	
沙茶肉片		檸檬烤雞翅		*日式炸豬排		紅燒鴨		咖哩豬肉	
筍香滷豆腐 七味洋芋 油菜 玉米蛋花湯		泡菜部隊鍋 好呷燒豆干 青江菜 青木瓜排骨湯		涮嘴滷味 香濃奶黃包 空心菜 酸菜豬血湯		香鬆蒸蛋 沙茶豆芽 油菜 青菜豆腐湯		香烤翅小腿 大阪燒高麗 蚵白菜 味噌海芽湯	
熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克		熱量840卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克		熱量836卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類112克		熱量842卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克		熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類108克	
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		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.9份 水果類1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2.5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2.8份		全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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6.6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2.7份	
10/19(一)		10/20(二)		10/21(三)		10/22(四)		10/23(五)	
QQ白飯		燕麥飯		飄香肉燥麵		地瓜飯		糙米飯	
麻油雞		香滷里肌		香烤雞排		紅燒魚丁		*鹽酥雞	
洋蔥炒蛋 梅香地瓜 蚵白菜 神州味噌湯		古早味肉燥 開陽蒲瓜 空心菜 藥燉麵線湯+水果		日式關東煮 *茄汁熱狗 青江菜 冬瓜粉圓		府城鮮蔬蝦捲 鮮蔬拌雞 蚵白菜 番茄元氣湯		芋香白菜 薑絲海根 油菜 冬瓜排骨湯	
熱量859卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克		熱量937卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類127克		熱量821卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類105克		熱量786卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類103克		熱量841卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類109克	
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.8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2.7份		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.1份 蔬菜類1.6份 水果類1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2.7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6.2份 豆魚蛋肉類2.4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6.6份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.8份	
10/26(一)		10/27(二)		10/28(三)		10/29(四)		10/30(五)	
		燕麥飯		海苔炒飯		糙米飯		胚芽飯	
光復節放假		蒜泥白肉		*咔啦炸雞翅		蒙古炒肉		醬爆雞丁	
		番茄炒蛋 花生米血 青江菜 茶壺湯		泡菜豆腐鍋 香烤薯餅 空心菜 味噌黃豆芽湯		田園肉末 螞蟻上樹 蚵白菜 筍片排骨湯		小瓜魚輪 蜜汁印干 油菜 玉米濃湯	
		熱量850卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克		熱量797卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類111克		熱量872卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類114克		熱量861卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	
		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.7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		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類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7份 豆魚蛋肉類2.9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		全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1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2.7份	



皆使用台灣豬肉、雞蛋

