






# 中興高中晚餐 (潔達)

1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)
香Q白飯 <b>香滷雞翅</b> 照燒花枝丸 什錦高麗 青江菜 羅宋湯 	香Q白飯 <b>黑胡椒豬柳</b> 蜜汁印干 玉米炒肉末 油菜 豆薯湯 	香Q白飯 <b>安東燉雞</b> 照燒甜不辣 古早味白菜滷 鵝白菜 玉米濃湯 	招牌炒麵 <b>*日式炸豬排</b> 韓式總燴 飄香醬燒包 菠菜 香甜紅豆湯
熱量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類108克	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量825卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克	熱量775卡 蛋白質30克 脂肪26克 醣類102克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2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2.3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	全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.3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
1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)
香Q白飯 <b>麻油肉片</b> 芝麻黑干 花生海結 油菜 蘿蔔味噌湯+水果 	香Q白飯 <b>*宮保雞丁</b> 香菇肉燥 結頭鮮燴 鵝白菜 什錦米粉湯 	香Q白飯 <b>豉汁排骨</b> 醬爆干片 蛋酥豆芽 菠菜 玉米穗湯 	野菜拌麵 <b>義式燒雞</b> 香蒸水餃 肉絲花椰 大陸A菜 香菇冬瓜湯
熱量921卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類124克	熱量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克	熱量868卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量792卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類106克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2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2.8份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.1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2.8份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3.2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2.7份	全穀雜糧類6.4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
1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)
<b>今日不供餐</b>  	香Q白飯 <b>薑汁燒肉</b> 螞蟻上樹 照燒章魚燒 菠菜 香菇雞湯 	香Q白飯 <b>*麥香炸雞</b> 肉燥高麗 番茄炒蛋 鵝白菜 味噌海芽湯 	香鬆炒飯 <b>糖醋豬排</b> 蘿蔔燒豆輪 可口芋頭包 油菜 香甜紅豆湯
	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	熱量811卡 蛋白質32克 脂肪286克 醣類108克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克
	全穀雜糧類6.9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6.5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2.8份	全穀雜糧類6.9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

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋