



中興高中



JIEDA
潔達有限公司

8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)	9/4(五)
QQ白飯	燕麥飯	培根炒飯	胚芽飯	小米飯
醬香雞丁	咖哩豬肉	*咔啦炸雞腿	黑胡椒豬柳	經典烤雞
金黃炒蛋 繽紛花椰 油菜 蘿蔔排骨湯	鹽水鮮蔬 *椒鹽魷魚丸 青江菜 神州味噌湯+水果	肉燥高麗 香蒸芝麻包 空心菜 羅宋湯	塔香干片 芋香白菜滷 蚵白菜 海芽蛋花湯	和風蒸蛋 泰式河粉 油菜 台中好菇湯
熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類110克	熱量916卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類124克	熱量845卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克	熱量854卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類107克	熱量823卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類110克
全穀雜糧類6.7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	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3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6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份	全穀雜糧類6.5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	全穀雜糧類6.8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2.7份
9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)	9/11(五)
QQ白飯	糙米飯	招牌炒麵	燕麥飯	麥片飯
蒙古肉片	檸檬烤雞翅	*日式炸豬排	蔥燒嫩雞	*梅醬魚丁
筍香滷豆腐 焗汁鮮蔬 空心菜 玉米蛋花湯	沙嗲滷味 鐵板豆芽 蚵白菜 肉骨茶湯	五香印干 黑糖饅頭 青江菜 檸檬愛玉	四季豆蝦捲 什錦麵疙瘩 油菜 味噌海芽湯	鮮瓜蛋豆腐 彩繪花椰 蚵白菜 竹筍丸片湯
熱量872卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類108克	熱量815卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克	熱量843卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克	熱量823卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類110克
全穀雜糧類6.9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	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6.8份 豆魚蛋肉類2.4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6.8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6.7份 豆魚蛋肉類2.5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
9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)	9/18(五)
QQ白飯	燕麥飯	高麗菜飯	糙米飯	小米飯
老薑燒雞	蒜泥白肉	蜜汁烤雞	*糖醋豬柳	咖哩雞丁
鐵板豆腐 海苔洋芋 油菜 蘿蔔味噌湯	番茄玉米肉燥 開陽蒲瓜 青江菜 金菇三絲湯+水果	四喜針菇 蒜香水餃 空心菜 日式鮮蔬湯	照燒甜不辣 蔬菜炒蛋 白莧菜 藥燉麵線湯	沙茶滷味 北港赤肉羹 油菜 金針排骨湯
熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克	熱量923卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類124克	熱量822卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類108克	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量819卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類107克
全穀雜糧類6.9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2.7份	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類2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6.5份 豆魚蛋肉類2.6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6.8份 豆魚蛋肉類3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6.5份 豆魚蛋肉類2.6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
9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)	9/25(五)
QQ白飯	燕麥飯	什錦炒麵	糙米飯	
薑汁燒肉	白醬雞丁	鐵路豬排	*鹽酥雞	中秋節放假
如意彩絲 柴香高麗 空心菜 蘿蔔丸片湯	香滷海結 梅香地瓜 蚵白菜 筍片排骨湯	韓式部隊鍋 茄汁雞塊 青江菜 仙草蜜	客家小炒 絲瓜麵線 油菜 客家鹹湯	
熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量851卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克	熱量810卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類102克	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克	
全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.9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7份 豆魚蛋肉類2.6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2.8份	全穀雜糧類6.3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6.7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	
9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)	10/2(五)
	紫米飯	油蔥飯		
教師節放假	黑胡椒豬排	*香酥雞翅		
	南瓜炒蛋 螞蟻上樹 油菜 金針味噌排骨湯	關東煮 香料馬鈴薯 空心菜 義式濃湯		
	熱量830卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類110克	熱量783卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類108克		
	全穀雜糧類6.8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6.7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		



皆使用台灣豬肉、雞蛋

