



中興高中



	1/17(六)	1/18(日)	1/19(一)	
<div><p>“潔達”在前</p><p>考試加油!</p></div>	<div><p>香Q白飯</p><p><b>菲力雞排</b></p><p>螞蟻上樹 玉米炒蛋 海帶三絲 小白菜</p></div>	<div><p>香Q白飯</p><p><b>鐵路豬排</b></p><p>醬滷油腐 莎莎肉醬 柴香高麗 青江菜</p></div>	<div><p>香Q白飯</p><p><b>紐澳良雞排</b></p><p>豆腐燴鮮菇 鐵板豆芽 紅蘿蔔炒蛋 油菜</p></div>	<div><p>全力衝刺!!</p></div>
	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克	熱量810卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類104克	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	
	全穀雜糧類6.9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	全穀雜糧類6.3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	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	



皆使用台灣豬肉、雞蛋

