



# 中興高中



JIE DA  
潔達有限公司

1/17(六)

1/18(日)

1/19(一)

香Q白飯

香Q白飯

香Q白飯

菲力雞排

鐵路豬排

紐澳良雞排

螞蟻上樹

醬滷油腐

豆腐燴鮮菇

玉米炒蛋

莎莎肉醬

鐵板豆芽

海帶三絲

柴香高麗

紅蘿蔔炒蛋

小白菜

青江菜

油菜

“潔達”在前

考試加油！



熱量837卡 蛋白質33克  
脂肪26克 醣類113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

熱量810卡 蛋白質33克  
脂肪27克 醣類104克

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

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

全力衝刺！！



皆使用台灣豬肉、雞蛋

