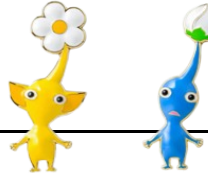


中興高中晚餐 (潔達)

6/15(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)
		香Q白飯 鐵路豬排 紅蘿蔔炒蛋 青椒豆薯 青江菜 芋頭米粉湯	端午節休假 
		熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	
		全穀雜糧類6.5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2.8份	
6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)
香Q白飯 筍香扣肉 洋蔥炒蛋 花生海結 青江菜 蒲瓜湯	香Q白飯 三杯雞 芝麻黑干 古早味白菜滷 蚵白菜 蘿蔔味噌湯	香Q白飯 *黑胡椒豬排 茄汁熱狗 小瓜炒杏菇 油菜 馬鈴薯濃湯	招牌炒麵 韓式雞排 沙茶麵疙瘩 香蒸鍋貼 大陸A菜 芋頭西米露
熱量939卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量819卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類112克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類1.5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2.8份 蔬菜類2.2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6.7份 豆魚蛋肉類2.7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7份 豆魚蛋肉類2.3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
6/29(一)	6/30(二)	7/1(三)	7/2(四)
香Q白飯 檸檬烤雞翅 黃金地瓜條 鮮炒高麗 空心菜 青菜油腐湯	結業式 		
熱量822卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類112克			
全穀雜糧類6.8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2.8份			



潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋

