中興高中

JIEDA 潔達有限公司

"潔"選在地，營養直"達"！！

12/29(一)	12/30(二)	12/31(三)	1/1(四)	1/2(五)
			元旦放假	紫米飯 麻油肉片 *麥克雞塊 繽紛花菜 油菜 菜頭雞湯
				熱量834卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克
				全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.8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

1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)	1/9(五)
QQ白飯	燕麥飯	招牌炒麵	胚芽飯	糙米飯
豆輪控肉	*塔香鹽酥雞	鐵路豬排	香蔥油雞	咖哩豬肉
鮮蔬洋芋 砂鍋豆腐煲 菠菜 味噌海芽湯	北港魷魚羹 鐵板豆芽 小白菜 冬瓜肉片湯+水果	毛豆干丁 香蒸餃子 青江菜 酸辣湯	番茄炒蛋 結頭鮮燴 油菜 什錦米粉湯	金菇青花菜 *椒鹽甜不辣 鵝白菜 雙色蘿蔔湯
熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	熱量872卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類123克	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類110克	熱量855卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克
全穀雜糧類7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6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2.2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6.9份 豆魚蛋肉類2.6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2.7份	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7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6.9份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2.1份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份

1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)	1/16(五)
QQ白飯	胚芽飯	肉絲蔥油拌飯	麥片飯	
*無骨香雞排	銅盤烤肉	檸檬烤雞翅	泡菜燒肉	今日不供餐
沙茶麵疙瘩 冬瓜鮮燴 小白菜 薑絲海芽湯	芹香黑輪 鮮菇花菜 青江菜 玉米蛋花湯	奶焗白菜 香濃巧克力捲 油菜 珍珠紅茶	洋蔥炒蛋 香菇炒高麗 鵝白菜 蘿蔔排骨湯	
熱量815卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類111克	熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量804卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類111克	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類109克	
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3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6.4份 豆魚蛋肉類3份 蔬菜類2.1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2.1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	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	

1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)	1/23(五)
	小米飯	中華炒麵	燕麥飯	糙米飯
今日不供餐	三杯雞	橙汁咕咾肉	*咔啦雞翅	宮保豬柳
	開陽白菜 *薯餅拼QQ球 大陸A菜 金針冬瓜湯+水果	飄香滷味 可口奶黃包 青江菜 玉米濃湯	海苔蒸蛋 麻油小火鍋 菠菜 筍絲肉絲湯	南洋咖哩 蛋酥豆芽 鵝白菜 關東煮湯
	熱量869卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類121克	熱量839卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類105克	熱量804卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類106克	熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克
	全穀雜糧類6.4份 豆魚蛋肉類2.5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6.5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2.5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

皆使用台灣豬肉、雞蛋