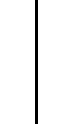


中興高中晚餐 (潔達)

8/31(一)	9/1(二)	9/2(三)	9/3(四)
香Q白飯 銅盤烤肉 三杯黑干 紅片高麗 空心菜 玉穗海結湯 	香Q白飯 照燒雞丁 醬炒蘿蔔糕 小瓜炒肉片 蚵白菜 茶壺湯 	香Q白飯 京醬肉絲 腰果玉米粒 彩繪花椰 油菜 青木瓜湯 	中華炒麵 *無骨香雞排 番茄炒蛋 可口龍鳳腿 青江菜 珍珠奶茶 
熱量846卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量822卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克	熱量828卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類111克	熱量851卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.9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6.9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6.8份 豆魚蛋肉類2.5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
9/7(一)	9/8(二)	9/9(三)	9/10(四)
新竹炒米粉 十三香烤雞翅 鈣好呷紅燒豆干 香Q銀絲卷 青江菜 香菇大瓜湯+水果 	香Q白飯 咖哩豬肉 紅蘿蔔炒蛋 杏菇炒四季豆 油菜 蒲瓜排骨湯 	香Q白飯 醬爆雞丁 *茄汁熱狗 海帶三絲 蚵白菜 蘿蔔味噌湯 	海苔炒飯 *黑胡椒豬排 白菜燒豆輪 香烤薯餅 空心菜 青菜豆腐湯 
熱量897卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類128克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克	熱量857卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克	熱量822卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類105克
全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5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2.7份	全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份	全穀雜糧類6.4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2.8份
9/14(一)	9/15(二)	9/16(三)	9/17(四)
香Q白飯 打拋肉片 彩繪獅子頭 香鬆蒸蛋 空心菜 南瓜濃湯 	香Q白飯 安東燉雞 蒜蓉海雲吞 紅片高麗 白莧菜 薑絲冬瓜湯 	香Q白飯 *椒鹽魚丁 泡菜豆腐鍋 筍絲鮮燴 油菜 芹香白玉湯 	肉燥拌麵 左宗棠雞 番茄豆腐 香甜豆沙包 青江菜 冬瓜山粉圓 
熱量870卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類109克	熱量815卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類111克	熱量849卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類108克	熱量834卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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2.3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6.5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2.8份	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.4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
9/21(一)	9/22(二)	9/23(三)	9/24(四)
香Q白飯 番茄燒雞 毛豆四喜 古早味白菜滷 青江菜 什錦米粉湯+水果 	香Q白飯 *日式炸豬排 鐵板豆腐 什錦蒲瓜 油菜 味噌海芽湯 	香Q白飯 醬爆鴨肉 蒜蓉福州丸 豆乳高麗 空心菜 酸辣湯 	中秋節放假 
熱量905卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類128克	熱量801卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類106克	熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克	
全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.2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2.4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6.8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	
9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)
教師節放假 	香Q白飯 梅醬雞丁 *田園三劍客 肉燥豆芽 空心菜 番茄豆腐湯 	香Q白飯 糖醋豬柳 阿婆滷蛋 紅絲金針菇 油菜 味噌黃豆芽湯 	
	熱量837卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類112克	熱量847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1.6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	

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋