



中興高中



潔達有限公司

5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)	5/8(五)
QQ白飯	紫米飯	阿嬤ㄟ肉燥飯	燕麥飯	糙米飯
壽喜燒肉	台味鹽水雞	香滷豬排	檸檬烤雞翅	*椒鹽豬柳
四季干丁 *梅香地瓜 青江菜 味噌豆腐湯	海苔章魚燒 豆乳高麗 蚵白菜 羅宋湯+水果	古早味關東煮 八方鍋貼 大陸A菜 什錦肉羹湯	芹香黑輪 絲瓜冬粉煲 油菜 韭香豬血湯	洋蔥起司蛋 開陽蒲瓜 蚵白菜 薑絲海芽湯
熱量874卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類110克	熱量923卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類125克	熱量798卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類111克	熱量807卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類113克	熱量816卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類107克
全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.1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2.8份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類3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2.7份	全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.1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6.9份 豆魚蛋肉類2.1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2.5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
5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)	5/15(五)
QQ白飯	燕麥飯	中華炒麵	胚芽飯	考前不供餐
塔香三杯雞	沙茶肉片	*一中香雞排	彩椒雞丁	
黑胡椒毛豆莢 焗汁洋芋 蚵白菜 金菇三絲湯	蒜蓉海雲吞 翡翠鮮菇 大陸A菜 蒲瓜排骨湯	台式部隊鍋 綿密香芋包 青江菜 冬瓜山粉圓	客家小炒 螞蟻上樹 蚵白菜 大瓜排骨湯	
熱量832卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類113克	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類113克	熱量848卡 蛋白質33克 脂肪26.5克 醣類114克	熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克	
全穀雜糧類7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2.7份	全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.4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7.1份 豆魚蛋肉類2.5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6.7份 豆魚蛋肉類3.1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	
5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)	5/22(五)
QQ白飯	糙米飯	噴水池雞肉飯	紫米飯	燕麥飯
薑汁燒肉	紐澳良烤雞	蔥燒豬柳	*日式炸豬排	醬香紅燒鴨
芝麻黑干 鐵板豆芽 青江菜 什錦米粉湯	莎莎肉醬 柴香花椰 蚵白菜 金針排骨湯+水果	豆腐燴鮮菇 *雙色QQ球 空心菜 蘿蔔味噌湯	彩繪福州丸 懷舊白菜滷 油菜 海芽蛋花湯	海帶三絲 海苔洋芋 蚵白菜 肉香粉絲湯
熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量863卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類127克	熱量849卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克	熱量797卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類103克	熱量849卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克
全穀雜糧類6.7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6.8份 豆魚蛋肉類2.9份 蔬菜類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7份 豆魚蛋肉類2.6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6.3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2.8份	全穀雜糧類7.1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
5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	5/29(五)
QQ白飯	紫米飯	招牌炒麵	燕麥飯	糙米飯
咖哩雞丁	糖醋咕咾肉	*咔啦雞翅	黑胡椒肉片	春川辣炒雞
蜜汁印干 鮮炒高麗 油菜 味噌海芽湯	麻婆豆腐 絲瓜麵線 青江菜 精燉蘿蔔湯	大瓜什錦 煉乳銀絲捲 大陸A菜 芋頭西米露	和風黃豆芽 醬炒蘿蔔糕 蚵白菜 筍片排骨湯	古早味滷蛋 什錦虱目魚羹 油菜 玉米濃湯
熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量829卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類110克	熱量807卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類114克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類114克
全穀雜糧類6.7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2.7份	全穀雜糧類6.7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	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.2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	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類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7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2.8份



皆使用台灣豬肉、雞蛋

