

中興高中晚餐 (潔達)

5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	中華炒麵
白醬雞丁	京醬肉絲	*無骨香雞排	銅盤烤肉
番茄炒蛋 彩繪花椰 大陸A菜 玉穗海結湯	照燒甜不辣 小瓜炒杏菇 油菜 肉骨茶湯	肉燥貢丸 玉米炒洋芋 蚵白菜 青木瓜湯	三杯黑干 香甜奶黃包 青江菜 檸檬愛玉
熱量858卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類112克	熱量850卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類112克	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量867卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克
全穀雜糧類6.8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2.7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6.5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	全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.9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
5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)
新竹炒米粉	香Q白飯	香Q白飯	海苔炒飯
*黑胡椒豬排	醬爆雞丁	咖哩豬肉	十三香烤雞翅
鈣好呷紅燒豆干 可口奶黃包 青江菜 香菇大瓜湯+水果	紅蘿蔔炒蛋 冬瓜鮮燴 蚵白菜 元氣蔬菜湯	芹香魷魚捲 四季豆炒菇 油菜 絲瓜蛋花湯	淋汁細腐 香Q饅頭 大陸A菜 蘿蔔味噌湯
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
5/18(一)	5/19(二)	5/20(三)	5/21(四)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	肉燥拌麵
*椒鹽魚丁	打拋肉片	安東燉雞	左宗棠雞
泡菜豆腐鍋 筍絲鮮燴 空心菜 南瓜濃湯	彩繪獅子頭 香鬆蒸蛋 油菜 筍絲冬粉湯	彩椒炒豆干 玉米肉末 蚵白菜 薑絲冬瓜湯	油燻嫩筍 麥克雞塊 青江菜 仙草蜜
熱量822卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類112克	熱量875卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克	熱量862卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	熱量794卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類99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	全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.2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6.9份 豆魚蛋肉類2.9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份 豆魚蛋肉類2.8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)
香Q白飯	香Q白飯	香Q白飯	夏威夷炒飯
番茄燒肉	義式雞排	梅干扣肉	*酥脆雞排
豆芽蝦捲 雙色花椰 大陸A菜 蒲瓜湯+水果	彩繪毛豆 豆乳高麗 蚵白菜 榨菜筍絲湯	鐵板豆腐 香菇四季豆 油菜 什錦米粉湯	壽喜白菜鍋 可口芝麻包 青江菜 味噌油腐湯
熱量874卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類124克	熱量832卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類115克	熱量836卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克	熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克
全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4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2.3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6.6份 豆魚蛋肉類2.7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6.7份 豆魚蛋肉類2.8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2.8份

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋