

中興高中晚餐 (潔達)

9/28(一)	9/29(二)	9/30(三)	10/1(四)
 "潔"選在地，"營養直"達"!!  			中華炒麵 義式雞排 大溪燒豆干 遊龍鍋貼 空心菜 芋頭西米露 熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類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
10/5(一)	10/6(二)	10/7(三)	10/8(四)
客家板條 *椒鹽豬柳 麻婆豆腐 香Q銀絲卷 青江菜 蘿蔔味噌湯  熱量874卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類113克 全穀雜糧類7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2.8份	香Q白飯 泰式椒麻雞 莎莎肉醬 小瓜炒杏菇 油菜 藥燉麵線湯 熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.6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	香Q白飯 醬爆鴨肉 海苔蒸蛋 彩椒豆芽 空心菜 什錦羹湯 熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類111克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.6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	國慶日補假 
10/12(一)	10/13(二)	10/14(三)	10/15(四)
香Q白飯 香烤雞腿 肉燥小貢丸 番茄高麗 空心菜 榨菜粉絲湯+水果  熱量890卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類126克 全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.8份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	香Q白飯 銅盤烤肉 香菇油腐 西芹炒彩椒 油菜 金菇三絲湯  熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克 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	香Q白飯 左宗棠雞 起司炒蛋 什錦蒲瓜 蚵白菜 金針冬瓜湯 熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類109克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.9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	什錦炒麵 *香酥魚丁 壽喜白菜鍋 香蒸紅豆包 青江菜 茶壺湯 熱量839卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3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
10/19(一)	10/20(二)	10/21(三)	10/22(四)
香Q白飯 宮保豬柳 塔香干片 田園三色 青江菜 白菜菇菇湯+水果  熱量917卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類127克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.4份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	香Q白飯 安東燉雞 南瓜豆腐煲 *椒鹽甜不辣 蚵白菜 海帶芽湯  熱量836卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類112克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5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	香Q白飯 筍香扣肉 阿婆滷蛋 紅片高麗 油菜 元氣蔬菜湯 熱量842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2.9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	培根炒飯 義式烤雞翅 焗汁洋芋 醬燒包 空心菜 椰果綠茶 熱量787卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類110克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類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
10/26(一)	10/27(二)	10/28(三)	10/29(四)
光復節補假 	香Q白飯 油蔥雞 彩繪獅子頭 杏菇炒四季豆 蚵白菜 青菜油腐湯 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類107克 全穀雜糧類6.5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	香Q白飯 咕咾肉 海帶三絲 大瓜什錦 油菜 南瓜玉米湯 熱量865卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克 全穀雜糧類6.8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2.7份	肉燥拌麵 *無骨香雞排 什錦虱目魚羹 香甜饅頭 青江菜 芹香白玉湯 熱量839卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋