

中興高中晚餐 (潔達)

3/2(一)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)
香Q白飯 *呷啦雞翅 三杯黑干 紅片高麗 青江菜 雪花菇菇湯 熱量784卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類108克 全穀雜糧類6.5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	香Q白飯 京醬肉絲 照燒甜不辣 玉筍花椰 油菜 藥燉麵線湯 熱量833卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克 全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.6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 油蔥雞 肉燥小貢丸 香菇四季豆 蚵白菜 冬瓜排骨湯 熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.3份 蔬菜類2份 水果類0份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	夏威夷炒飯 黑胡椒豬排 麻油小火鍋 香甜地瓜包 菠菜 綠豆珍珠湯 熱量819卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份
3/9(一) 新竹炒米粉 壽喜燒肉 蜜汁印干 腰果花椰 蚵白菜 金菇三絲湯+水果 熱量944卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類125克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類3.3份 蔬菜類2.1份 水果類1份 乳品類0份 油脂與堅果種子類2.7份	3/10(二) 香Q白飯 檸檬烤雞翅 螞蟻上樹 海帶三絲 菠菜 蘿蔔味噌湯 熱量814卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類112克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.2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	3/11(三) 香Q白飯 香滷豬排 玉米炒毛豆 彩繪獅子頭 油菜 蒲瓜排骨湯 熱量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類107克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.2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2.8份	3/12(四) 中華炒麵 *無骨香雞排 豆皮冬瓜燒 可口銀絲卷 青江菜 蔬菜蛋花湯 熱量846卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.4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
3/16(一) 香Q白飯 照燒雞丁 奶焗白菜 花生海結 青江菜 筍片排骨湯 熱量857卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類114克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.6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2.8份	3/17(二) 香Q白飯 沙茶肉片 茄汁熱狗 彩繪花椰 油菜 青木瓜排骨湯 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	3/18(三) 香Q白飯 三杯雞 芹香黑輪 鐵板豆芽 菠菜 玉米蛋花湯 熱量801卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類102克 全穀雜糧類6.2份 豆魚蛋肉類2.7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	3/19(四) 香鬆炒飯 *香酥豬排 日式關東煮 香甜紅豆包 蚵白菜 地瓜芋圓 熱量819卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類111克 全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.4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
3/23(一) 香Q白飯 *日式炸豬排 蒜蓉海雲吞 什錦蒲瓜 菠菜 麻油雞湯+水果 熱量839卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類123克 全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2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	3/24(二) 香Q白飯 蔥燒雞丁 鮮菇蒸蛋 鮮炒四季豆 蚵白菜 香甜蘿蔔湯 熱量817卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類107克 全穀雜糧類6.5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	3/25(三) 香Q白飯 打拋肉片 毛豆四喜 香菇炒高麗 油菜 番茄豆腐湯 熱量849卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類115克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.5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	3/26(四) 肉燥拌麵 十三香烤雞翅 壽喜白菜鍋 *雙色QQ球 青江菜 味噌海芽湯 熱量822卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克 全穀雜糧類7份 豆魚蛋肉類2.3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2.8份
3/30(一) 香Q白飯 洋芋雞丁 白菜燒豆輪 *洋蔥圈拌雞塊 青江菜 茶壺湯 熱量818卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克 全穀雜糧類6.7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	3/31(二) 香Q白飯 糖醋豬柳 阿婆滷蛋 紅片炒杏菇 油菜 金針肉絲湯 熱量854卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類107克 全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.1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		

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋