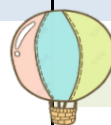


中興高中晚餐 (潔達)

11/3(一)	11/4(二)	11/5(三)	11/6(四)
香Q白飯 *鹽酥雞 肉燥高麗 蒜蓉福州丸 空心菜 藥燉麵線湯 	香Q白飯 筍香控肉 彩繪花椰 香滷油腐 油菜 豆薯湯	香Q白飯 義式燉雞 黑胡椒毛豆莢 蔬菜粉絲 大陸A菜 蒲瓜排骨湯	招牌炒麵 *日式炸豬排 蘿蔔燒豆干 QQ饅頭 青江菜 椰果綠茶 
熱量814卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類106克	熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量835卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克	熱量871卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類113克
11/10(一)	11/11(二)	11/12(三)	11/13(四)
野菜拌麵 沙茶肉片 鐵板豆芽 芝麻包 大陸A菜 薑絲海芽湯+水果	香Q白飯 *無骨香雞排 番茄炒蛋 香菇高麗B 青江菜 玉穗海結湯 	香Q白飯 三杯雞 花生麵筋 大瓜什錦 鵝白菜 蔬菜蛋花湯	香Q白飯 鐵路豬排 腐皮高麗 美式肉腸 油菜 筍絲肉絲湯
熱量909卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類129克	熱量813卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類110克	熱量841卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類107克
11/17(一)	11/18(二)	11/19(三)	11/20(四)
芋頭炒飯 黑胡椒豬柳 海帶三絲 塔香干片 油菜 榨菜肉絲湯 	香Q白飯 左宗棠雞 螞蟻上樹 *梅粉地瓜 鵝白菜 青木瓜排骨湯	香Q白飯 蒜泥白肉 四季豆炒菇 肉香玉米 青江菜 羅宋湯	中華炒麵 醬香雞排 麻辣小火鍋 奶黃包 空心菜 綠豆湯 
熱量852卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量827卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類114克	熱量802卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類105克	熱量807卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類110克
11/24(一)	11/25(二)	11/26(三)	11/27(四)
什錦炒麵 泡菜豬肉 薑絲海根 紅豆包 大陸A菜 大瓜湯+水果 	香Q白飯 *梅醬雞丁 木須炒蛋 肉香花椰 鵝白菜 筍絲冬粉湯	香Q白飯 韓式雞排 泡菜豆腐鍋 毛豆四喜 油菜 茶壺湯 	香Q白飯 鐵路豬排 肉片高麗 蒜蓉海雲吞 青江菜 薑絲海芽湯
熱量914卡 蛋白質34克 脂肪26克 醣類131克	熱量859卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量862卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類115克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋