



中興高中



JIEDA

潔達有限公司

11/3(一)	11/4(二)	11/5(三)	11/6(四)	11/7(五)
QQ白飯	燕麥飯	海苔炒飯	胚芽飯	糙米飯
蒙古炒肉	京醬豬柳	糖醋豬排	陽光咖哩雞	安東燉雞
清蒸嫩腐 大瓜肉片 鵝白菜 薑絲海芽湯	照燒魷魚丸 佛跳牆 青江菜 蘿蔔排骨湯+水果	客家小炒 香芋包 空心菜 筍絲肉絲湯	*椒鹽甜不辣 鐵板豆芽 鵝白菜 什錦米粉湯	番茄肉末蛋 香菇炒花椰 油菜 火鍋湯
熱量864卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克	熱量934卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類126克	熱量885卡 蛋白質38克 脂肪31克 醣類109克	熱量853卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類110克	熱量874卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類111克
11/10(一)	11/11(二)	11/12(三)	11/13(四)	11/14(五)
QQ白飯	胚芽飯	招牌炒麵	燕麥飯	小米飯
左宗棠雞	沙茶肉片	*日式炸豬排	檸檬烤雞翅	塔香三杯雞
大溪燒豆干 焗汁洋芋 油菜 元氣蔬菜湯	鍋燒油腐 *梅粉地瓜 鵝白菜 香菇大瓜湯	砂鍋豆腐煲 蘿蔔糕 大陸A菜 檸檬山粉圓	鮮蔬蝦捲 開陽蒲瓜 青江菜 玉米濃湯	薑絲海根 螞蟻上樹 鵝白菜 味噌豆腐湯
熱量878卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克	熱量864卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	熱量861卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類116克	熱量828卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類109克	熱量872卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克
11/17(一)	11/18(二)	11/19(三)	11/20(四)	11/21(五)
QQ白飯	糙米飯	雞肉飯	胚芽飯	燕麥飯
菲力雞排	蒜泥白肉	*塔香鹽酥雞	洋芋燒肉	*香雞排
南瓜炒蛋 蒙古熱炒 鵝白菜 芹香白玉湯	照燒章魚燒 北港赤肉羹 空心菜 玉米蛋花湯+水果	滷味盤 香濃巧克力捲 油菜 香菇筍片湯	黑胡椒毛豆莢 肉燥高麗 鵝白菜 藥燉麵線湯	豉香干片 宮保馬鈴薯 青江菜 韭香豬血湯
熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克	熱量906卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類125克	熱量880卡 蛋白質31克 脂肪31克 醣類108克	熱量904卡 蛋白質39克 脂肪30克 醣類114克	熱量885卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克
11/24(一)	11/25(二)	11/26(三)	11/27(四)	11/28(五)
QQ白飯	小米飯	招牌炒麵	燕麥飯	糙米飯
醬爆雞丁	筍香控肉	黑胡椒豬排	*無骨香雞排	咖哩肉片
回鍋豆腐 *田園番薯 小白菜 香菇冬瓜湯	蜜汁印干 玉米炒肉末 青江菜 海芽蛋花湯	蘿蔔燒豆輪 香蒸肉包 大陸A菜 珍珠紅茶	紅蘿蔔炒蛋 大瓜什錦 鵝白菜 味噌黃豆芽湯	小瓜魚輪 豆乳高麗 油菜 金菇三絲湯
熱量876卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量876卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量879卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量844卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量868卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類111克



皆使用台灣豬肉、雞蛋

