

## 中興高中晚餐(潔達)

2/27(一)	2/28(二)	3/1(三)	3/2(四)	3/3(五)
		香Q白飯 <b>咖哩雞</b> 小瓜細腐 鐵板豆芽 小白菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量897卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類111g</small>	玉米炒飯 <b>咕咾肉</b> 府城蝦捲 芝麻包 菠菜 味噌鮮蔬湯 <small>熱量868卡 蛋白質35克 脂肪31克 糖類108克</small>	今日不用餐 
3/6(一)	3/7(二)	3/8(三)	3/9(四)	3/10(五)
香鬆炒飯 <b>五味醬魚</b> 鮮菇燴豆腐 雜糧饅頭 鵝白菜+水果 結頭排骨湯 <small>熱量943卡 蛋白質36克 脂肪31克 糖類125g</small>	香Q白飯 <b>筍香扣肉</b> 照燒花枝丸 鮮蔬四季豆 油菜 南瓜濃湯  <small>熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類106g</small>	香Q白飯 <b>塔香三杯雞</b> 清蒸嫩腐 冬瓜鮮繪 大陸A菜 豆薯湯 <small>熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類109g</small>	招牌炒麵 <b>糖醋豬柳</b> 芹香三絲 起司肉腸 青江菜 珍珠紅茶 <small>熱量857卡 蛋白質35克 脂肪31克 糖類106g</small>	今日不用餐
3/13(一)	3/14(二)	3/15(三)	3/16(四)	3/17(五)
新竹炒米粉 <b>黑胡椒豬排</b> 白菜滷 麻辣米血 油菜 薑絲海芽湯 <small>熱量856卡 蛋白質28克 脂肪28克 糖類112g</small>	香Q白飯 <b>左宗棠雞</b> 醬滷油腐 黑胡椒高麗 鵝白菜 芹香白玉湯 <small>熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類117g</small>	香Q白飯 <b>壽喜燒肉</b> 田園三劍客 結頭鮮繪 菠菜 羅宋湯 <small>熱量890卡 蛋白質36克 脂肪30克 糖類114克</small>	芋頭炒飯 <b>鳳梨雞丁</b> 小瓜肉片 彩繪獅子頭 青江菜 酸辣湯 	今日不用餐
3/20(一)	3/21(二)	3/22(三)	3/23(四)	3/24(五)
什錦乾麵 <b>香酥雞排</b> 鮮菇蒸蛋 芋泥包 菠菜+水果 大瓜排骨湯 <small>熱量893卡 蛋白質34克 脂肪30克 糖類117g</small>	香Q白飯 <b>沙茶肉片</b> 日式關東煮 肉絲四季豆 油菜 味噌豆芽湯 <small>熱量850卡 蛋白質34克 脂肪28克 糖類111g</small>	香Q白飯 <b>辣子雞丁</b> 九層塔炒蛋 大瓜什錦 大陸A菜 金菇三絲湯 	客家瓶條 <b>椒鹽豬柳</b> 芋香白菜 蒜香海雲吞 青江菜 綠豆地瓜湯 <small>熱量899卡 蛋白質36克 脂肪31克 糖類115g</small>	香Q白飯 <b>番茄燒雞</b> 芝麻黑干 小瓜鮮炒 芥蘭菜 茶壺湯 <small>熱量833卡 蛋白質34克 脂肪27克 糖類111g</small>
3/27(一)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)
家常拌麵 <b>鐵路豬排</b> 北港赤肉羹 遊龍鍋貼 青江菜 玉米濃湯  <small>熱量850卡 蛋白質34克 脂肪28克 糖類110g</small>	香Q白飯 <b>瓜仔雞</b> 淋汁細腐 香菇高麗 芥蘭菜 榨菜粉絲湯 <small>熱量844卡 蛋白質34克 脂肪28克 糖類111g</small>	香Q白飯 <b>芝麻雞丁</b> 海苔蒸蛋 什錦豆芽 鵝白菜 薑絲海芽湯 <small>熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 糖類109克</small>	黃金蛋炒飯 <b>香酥柳葉魚</b> 肉燥貢丸 金菇花椰 大陸A菜 筍片排骨湯 <small>熱量838卡 蛋白質33克 脂肪29克 糖類108g</small>	今日不用餐

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋