

中興高中晚餐(潔達)

10/2(一)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)
海苔炒飯	香Q白飯	香Q白飯	古早味炒麵
醬爆雞丁	筍香控肉	咖哩燉雞	日式炸豬排
韓式豆腐鍋	紅顏炒蛋	黑胡椒毛豆莢	蘿蔔燒豆干
芝麻包	香菇高麗	什錦豆芽	芹香蝦捲
油菜+水果	空心菜	青江菜	大陸A菜
豆薯湯	香菇大瓜湯	蒲瓜排骨湯	南瓜濃湯
熱量935卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類129g	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109g	熱量862卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類110g	熱量838卡 蛋白質34克 脂肪30克 醣類103克
10/9(一)	10/10(二)	10/11(三)	10/12(四)
		香Q白飯	黃金蛋炒飯
		黑胡椒豬柳	鹽酥雞
		照燒花枝丸	蒼蠅頭
		冬瓜鮮燴	水餃
		青江菜	大陸A菜
		味噌豆腐湯	椰果綠茶
		熱量863卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類107g	熱量878卡 蛋白質36克 脂肪32克 醣類107g
10/16(一)	10/17(二)	10/18(三)	10/19(四)
巷口乾麵	香Q白飯	香Q白飯	客家板條
黃金柳葉魚	沙茶肉片	三杯雞	鐵路豬排
肉燥油腐	番茄炒蛋	花生麵筋	腐皮高麗
芋泥包	梅粉地瓜	大瓜什錦	起司肉腸
油菜	空心菜	鵝白菜	青江菜
薑絲海芽湯	榨菜肉絲湯	豆薯湯	蘿蔔味噌湯
熱量835卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類109g	熱量881卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類113g	熱量860卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類108克	熱量822卡 蛋白質33克 脂肪29克 醣類102g
10/23(一)	10/24(二)	10/25(三)	10/26(四)
野菜拌麵	香Q白飯	香Q白飯	香鬆炒飯
日式炸豬排	左宗棠雞	蒜泥白肉	醬香雞排
海帶三絲	螞蟻上樹	芝麻黑干	豆腐燴鮮菇
香滷米血	海苔洋芋	玉米炒肉末	芹香黑輪
青江菜+水果	油菜	小白菜	大陸A菜
芹香白玉湯	青木瓜排骨湯	羅宋湯	冬瓜山粉圓
熱量898卡 蛋白質31克 脂肪28克 醣類125g	熱量833卡 蛋白質36克 脂肪27克 醣類112g	熱量848卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類105g	熱量854卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類106g
10/30(一)	10/31(二)		
芋頭炒飯	香Q白飯		
椒鹽嫩魚	蔥燒豬柳		
薑絲海根	木須炒蛋		
奶黃包	肉香花椰		
鵝白菜	空心菜		
筍片湯	大瓜湯		
熱量843卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類111g	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類108g		

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋