

中興高中晚餐(潔達)

12/4(一)	12/5(二)	12/6(三)	12/7(四)
客家板條 醬香雞排 古早味炒蛋 蒜蓉海雲吞 青江菜 筍片湯 	香Q白飯 蔥燒豬柳 醬滷雙結 肉絲四季豆 小白菜 味噌湯	香Q白飯 香酥魚 黑胡椒毛豆莢 鮮蔬冬粉 油菜 玉米濃湯 	黃金蛋炒飯 日式炸豬排 結頭鮮燴 韓式QQ魚板 大陸A菜 珍珠紅茶
熱量875卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類112g	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類108g	熱量842卡 蛋白質32克 脂肪29克 醣類110g	熱量843卡 蛋白質33克 脂肪29克 醣類109克
12/11(一)	12/12(二)	12/13(三)	12/14(四)
玉米炒飯 鐵路豬排 南洋咖哩 芝麻包 大陸A菜+水果 酸辣湯	香Q白飯 香菇燉雞 番茄炒蛋 玉米奶酥 鵝白菜 薑絲冬瓜湯 	香Q白飯 沙茶肉片 台式蒼蠅頭 鮮炒花椰 芥藍菜 榨菜肉絲湯	古早味米粉 醬爆雞丁 柴香關東煮 黃金蝦捲 油菜 豆薯湯
熱量900卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類128g	熱量877卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類114g	熱量876卡 蛋白質38克 脂肪31克 醣類108g	熱量883卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類111g
12/18(一)	12/19(二)	12/20(三)	12/21(四)
招牌炒麵 黃金柳葉魚 黑椒雙燴 彩繪花椰 大陸A菜 芹香白玉湯 	香Q白飯 飄香控肉 南瓜炒蛋 白菜滷 青江菜 香菇筍片湯	香Q白飯 春川辣炒雞 芹香福州丸 花生麵筋 油菜 羅宋湯 	海苔炒飯 石板炒肉 大溪燒豆干 黃金薯條 小白菜 綠豆西米露
熱量818卡 蛋白質30克 脂肪27克 醣類109g	熱量883卡 蛋白質38克 脂肪31克 醣類109g	熱量872卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類108克	熱量883卡 蛋白質36克 脂肪31克 醣類111g
12/25(一)	12/26(二)	12/27(三)	12/28(四)
芋頭炒飯 五味肉片 麻婆豆腐 美式肉腸 鵝白菜+水果 結頭湯 	香Q白飯 宮保雞丁 淋汁細腐 柴香高麗 菠菜 榨菜粉絲湯	香Q白飯 黃金嫩魚 紅絲炒蛋 脆炒洋芋 青江菜 薑絲海芽湯	巷口乾麵 醬燒雞排 大滷桶 奶黃包 大陸A菜 青木瓜排骨湯
熱量944卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類122g	熱量877卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類111g	熱量865卡 蛋白質35克 脂肪31克 醣類108g	熱量828卡 蛋白質31克 脂肪27克 醣類112g

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋