

# 中興高中晚餐(潔達)

4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)	
<b>傳香炒麵</b> <b>鐵路豬排</b> 紅片高麗 *海苔章魚燒 青江菜+水果 豆薯湯 熱量838卡 蛋白質31克 脂肪27克 醃類115克	<b>香Q白飯</b> <b>瓜仔雞</b> 玉米炒蛋 古早味白菜滷 小白菜 味噌豆腐湯 熱量847卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類110克			
4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)	
<b>客家板條</b> <b>菲力雞排</b> 海根豆干 蘿蔔糕 油菜 白玉香菇湯 熱量795卡 蛋白質30克 脂肪25克 醃類108克	<b>香Q白飯</b> <b>宮保雞丁</b> 豆腐小火鍋 毛豆四喜 小白菜 元氣蔬菜湯 熱量823卡 蛋白質33克 脂肪28克 醃類105克	<b>香Q白飯</b> <b>蔥燒豬柳</b> 醬香豆干結 *玉米奶酥 青江菜 冬瓜排骨湯 熱量864卡 蛋白質35克 脂肪30克 醃類109克	<b>海苔炒飯</b> <b>*蜜汁雞丁</b> 小瓜炒肉 茄汁肉腸 大陸A菜 花生薏仁湯 熱量862卡 蛋白質36克 脂肪30克 醃類107克	
4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	
		<b>香Q白飯</b> <b>醬爆雞丁</b> 鐵板豆芽 柴香高麗 青江菜 味噌豆芽湯 熱量756卡 蛋白質29克 脂肪26克 醃類98克	<b>香Q白飯</b> <b>馬鈴薯燉肉</b> 彩繪花椰 玉米炒肉末 油菜 茶壺湯 熱量815卡 蛋白質31克 脂肪26克 醃類111克	<b>日式烏龍麵</b> <b>*繼光香香雞</b> 將軍滷味 芝麻包 空心菜 冬瓜排骨湯 熱量838卡 蛋白質34克 脂肪29克 醃類107克
4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	
<b>招牌炒麵</b> <b>*香酥雞排</b> 肉片高麗 蒜蓉海雲吞 油菜 玉穗海結湯 熱量794卡 蛋白質30克 脂肪26克 醃類106克	<b>香Q白飯</b> <b>番茄燉肉</b> 肉絲花椰 *甜心地瓜 鵝白菜 金針肉絲湯 熱量842卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類112克	<b>香Q白飯</b> <b>左宗棠雞</b> 四季豆炒菇 白菜滷 大陸A菜 羅宋湯 熱量782卡 蛋白質30克 脂肪26克 醃類104克	<b>狀元炒飯</b> <b>醬香豬排</b> 蔬菜燉煮 奶黃包 青江菜 珍珠紅茶 熱量813卡 蛋白質30克 脂肪25克 醃類114克	
4/29(一)	4/30(二)			
<b>油蔥飯</b> <b>醬煮肉片</b> 鐵板豆芽 芋泥包 大陸A菜+水果 蔬菜蛋花湯 熱量892卡 蛋白質32克 脂肪27克 醃類126克	<b>香Q白飯</b> <b>*塔香鹽酥雞</b> 鮮蔬炒菇 豆干米血 空心菜 金菇三絲湯 熱量865卡 蛋白質36克 脂肪30克 醃類108克			

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋