

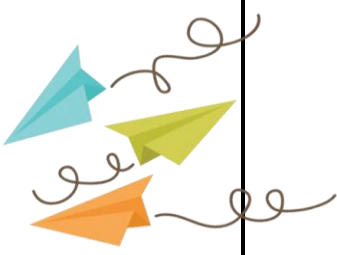


中興高中



JIEDA

潔達有限公司

4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)	4/5(五)
香Q白飯 三杯雞 芝麻黑干 焗汁洋芋 鵝白菜 薑絲海芽湯 熱量804卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類104克	胚芽飯 蒜泥白肉 下飯肉 竹筍炒肉絲 油菜 香菇冬瓜湯 熱量816卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類99克	海苔炒飯 *深海魷魚排 歐巴豆腐鍋 甜心包 青江菜 地瓜芋圓 熱量801卡 蛋白質30克 脂肪26克 醣類109克		
4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)	4/12(五)
香Q白飯 味噌燒肉 豆腐燴鮮菇 *甘梅地瓜 青江菜 香菇筍片湯 熱量811卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類106克	燕麥飯 鐵路豬排 鮮蔬魷魚捲 芋香白菜 大陸A菜+水果 玉米蛋花湯 熱量852卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類119克	傳香炒麵 香烤雞排 大滷桶 招牌水餃 空心菜 金菇三絲湯 熱量806卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克	薏仁飯 梅干扣肉 海芽炒蛋 肉燥高麗 鵝白菜 神州味噌湯 熱量858卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類106克	糙米飯 *府城豆乳雞  咕咾嫩腐 冬瓜鮮燴 油菜 山藥排骨湯 熱量835卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類103克
4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	4/19(五)
	薏仁飯 京醬肉絲 炭香翅小腿 海帶三絲 大陸A菜 玉米濃湯 熱量813卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類103克	肉鬆炒飯 *香雞排 壽喜小火鍋 可可饅頭 空心菜 紅豆奶茶 熱量811卡 蛋白質30克 脂肪26克 醣類111克	糙米飯 馬鈴薯肉片 照燒魷魚丸 甜煮嫩芽菜 小白菜 筍絲肉絲湯 熱量820卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類110克	燕麥飯 橙汁雞丁 小魚干片 北港赤肉羹 青江菜 芹香大瓜湯 熱量866卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克
4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	4/26(五)
香Q白飯 薑汁燒肉 蜜汁印干 鐵板豆芽 大陸A菜 青菜豆腐湯 熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	糙米飯 *香酥魚丁 麻婆豆腐 什錦寬粉 青江菜+水果 海芽蛋花湯 熱量893卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類119克	巷口肉燥拌麵 咕咾肉 和風鍋物燒 小肉包 空心菜 筍香肉絲湯 熱量807卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克	燕麥飯 宮保雞丁 照燒QQ魚板 大瓜什錦 油菜 港式酸辣湯 熱量843卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類107克	薏仁飯 醬淋豬排 南瓜炒蛋 薑絲海根 鵝白菜 茶壺湯 熱量816卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類108克
4/29(一)	4/30(二)			
香Q白飯 菲力雞排 蔬菜炒蛋 絲瓜麵線 青江菜 清甜山藥湯 熱量788卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類109克	胚芽飯 *開運豬排 蒜蓉海雲吞 日式馬鈴薯 油菜 味噌海芽湯 熱量801卡 蛋白質29克 脂肪25克 醣類110克			

皆使用台灣豬肉、雞蛋