

中興高中晚餐(潔達)

6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)
海苔炒飯 醬爆雞丁 台式豆腐鍋 芝麻包 油菜 薑絲海芽湯 熱量832卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類112克	今日不供餐 	香Q白飯 *日式炸豬排 蘿蔔燒豆干 冬瓜鮮燴 青江菜 菜頭湯 熱量826卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類108克	野菜拌麵 三杯雞 螞蟻上樹 芹香蝦捲 大陸菜 花生薏仁湯 熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克
6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)
今日不供餐 	香Q白飯 蒜泥白肉 *梅粉地瓜 腐皮高麗 小白菜+水果 香菇大瓜湯 熱量896卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類123克	香Q白飯 番茄燒雞 芝麻黑干 什錦豆芽 油菜 酸辣湯 熱量834卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類106克	古早味油飯 *泰式豬柳 海帶三絲 香Q饅頭 鵝白菜 玉米蛋花湯 熱量840卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類108克
6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)
香鬆炒飯 *黃金柳葉魚 四季豆炒菇 豉香干片 青江菜 味噌湯 熱量791卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類107克	香Q白飯 醬香雞排 香菇高麗 蜜汁印干 油菜 肉絲冬粉湯 熱量792卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類102克	香Q白飯 味噌燒肉 香拌毛豆莢 大瓜什錦 大陸菜 金菇三絲湯 熱量832卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類107克	巷口乾麵 *梅醬雞丁 肉燥油腐 芋泥包 空心菜 紅豆湯 熱量866卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類113克
6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)
古早味炒麵 義式燒雞 鮮炒高麗 奶黃包 油菜+水果 火鍋湯 熱量906卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類130克	香Q白飯 奶油豬肉絲 蒼蠅頭 薑絲海根 小白菜 海芽湯 熱量867卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類109克	香Q白飯 糖醋雞排 玉米炒肉末 油燜嫩筍 大陸菜 冬瓜排骨湯 熱量772卡 蛋白質29克 脂肪24克 醣類105克	狀元炒飯 鐵路豬排 北港赤肉羹 美式肉腸 青江菜 青菜豆腐湯 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類106克

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋