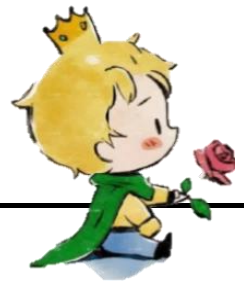
中興高中

JIEDA 潔達有限公司

6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(五)
香Q白飯		什錦炒麵	燕麥飯	糙米飯
鐵路豬排		蜜汁烤雞	薑汁燒肉	左宗棠雞
古早味肉燥	今日不供餐	輕食滷味	紅油抄手	*蔬食三寶
大瓜什錦		可可牛奶饅頭	白菜滷	竹筍炒肉絲
青江菜		油菜	空心菜	小白菜
香菇筍片湯		羅宋湯+水果	神州味噌湯	藥燉麵線湯
熱量814卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類106克		熱量875卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類126克	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類106克	熱量816卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類107克

6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)
	小米飯	芋頭炒飯	薏仁飯	胚芽飯
	五味醬肉排	*日式豬排	辣子雞丁	鐵板燒肉
今日不供餐	塔香干片	豆腐小火鍋	番茄炒蛋	肉燥貢丸
	絲瓜冬粉	紅豆包	肉絲花椰	開陽蒲瓜
	大陸A菜	空心菜	青江菜	油菜
	味噌海芽湯	冬瓜粉圓	纖筍排骨湯	茶壺湯
	熱量809卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類106克	熱量826卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類113克	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克

6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)	6/21(五)
香Q白飯	燕麥飯	招牌炒麵	糙米飯	薏仁飯
紐澳良雞排	豆輪控肉	BBQ烤雞翅	*咕咾肉	*韓式雞丁
小瓜細腐	芹香福州丸	蜜汁豆干	菇菇四季豆	和風黃豆芽
絲瓜麵線	鐵板豆芽	煉乳銀絲卷	北港赤肉羹	小瓜黑輪
大陸A菜	空心菜	青江菜	油菜	鵝白菜
白玉香菇湯	筍片排骨湯+水果	冬瓜肉片湯	味噌豆腐湯	番茄蛋花湯
熱量780卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類105克	熱量904卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類121克	熱量813卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類109克	熱量841卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	熱量823卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類107克

6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)	6/28(五)
香Q白飯	糙米飯	肉絲蛋炒飯	胚芽飯	
照燒豬排	*無骨香雞排	*糖醋豬柳	和風雞丁	
大溪燒豆干	香滷雙結	白菜豆腐鍋	芝麻黑干	
腰果花椰	肉片炒高麗	鮮肉水餃	開陽蒲瓜	
鵝白菜	青江菜	油菜	空心菜	
金菇三絲湯	四神湯	仙草蜜	大瓜排骨湯	
熱量806卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克	熱量801卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類107克	熱量839卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類106克	熱量824卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類108克	

皆使用台灣豬肉、雞蛋