

中興高中晚餐(潔達)

	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)
	香Q白飯 筍香控肉 繽紛花椰 *椒鹽馬鈴薯條 空心菜 豆薯湯	香Q白飯 *日式炸豬排 黑胡椒毛豆莢 什錦豆芽 鵝白菜 蒲瓜排骨湯	肉燥飯 義式燉雞 蘿蔔燒豆干 芋泥包 青江菜 椰果綠茶
	熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類107克	熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類106克	熱量895卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類117克
	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)
中華炒麵 甜醬雞排 什錦高麗 香滷米血 青江菜 榨菜肉絲湯+水果	香Q白飯 黑胡椒豬柳 鮮炒四季豆 玉米炒肉末 空心菜 冬瓜排骨湯		
熱量909卡 蛋白質34克 脂肪26克 醃類130克	熱量841卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類110克		
	10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)
油蔥飯 沙茶肉片 鐵板豆芽 芝麻包 油菜 薑絲海芽湯	香Q白飯 *柳葉魚 番茄炒蛋 香菇高麗 鵝白菜 玉穗海結湯	香Q白飯 鐵路豬排 花生麵筋 大瓜什錦 大陸A菜 蔬菜蛋花湯	什錦炒麵 三杯雞 腐皮高麗 美式肉腸 青江菜 綠豆湯
熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醃類113克	熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類109克	熱量852卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類108克	熱量884卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類115克
	10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)
野菜拌麵 *日式炸豬排 海帶三絲 塔香干片 空心菜 芹香白玉湯+水果	香Q白飯 左宗棠雞 螞蟻上樹 *梅粉地瓜 油菜 青木瓜排骨湯	香Q白飯 蒜泥白肉 四季豆炒菇 肉香玉米 鵝白菜 羅宋湯	香鬆炒飯 醬香雞排 麻辣小火鍋 奶黃包 大陸A菜 筍絲肉絲湯
熱量892卡 蛋白質36克 脂肪30克 醃類115克	熱量857卡 蛋白質35克 脂肪27克 醃類114克	熱量815卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類106克	熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醃類113克
	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)
芋頭炒飯 *椒鹽嫩魚 薑絲海根 紅豆包 空心菜 大瓜湯	香Q白飯 蔥燒豬柳 木須炒蛋 肉香花椰 青江菜 薑絲海芽湯	香Q白飯 韓式雞排 泡菜小火鍋 毛豆四喜 油菜 茶壺湯	招牌炒麵 鐵路豬排 肉片高麗 蒜蓉海雲吞 鵝白菜 芋頭西米露
熱量851卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類109克	熱量849卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類109克	熱量845卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類113克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類110克

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋