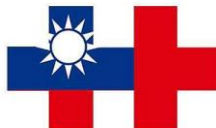




中興高中



JIEDA
潔達有限公司

 	10/1(二) 糙米飯 蒜泥白肉 阿婆滷蛋 家常高麗 青江菜 茶壺湯+水果 熱量927卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類121克	10/2(三) 招牌炒麵 *鹽酥雞 經典麻辣燙 香甜銀絲捲 大陸A菜 羅宋湯 熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類106克	10/3(四) 燕麥飯 *咕咾肉 南瓜炒蛋 宜蘭西魯錦 油菜 薑絲海芽湯 熱量846卡 蛋白質35克 脂肪29克 醃類107克	10/4(五) 薏仁飯 蜜汁雞排 三杯豆干 什錦春雨 鵝白菜 筍絲肉絲湯 熱量823卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類110克
	10/7(一) 香Q白飯 照燒豬排 蜜汁印干 古早味白菜滷 大陸A菜 白玉香菇湯 熱量864卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類107克	10/8(二) 胚芽飯 辣子雞丁 芹香黑輪 沙茶麵疙瘩 鵝白菜 玉米濃湯 熱量839卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類105克	10/9(三) 黃金蛋炒飯 *無骨香雞排 關東煮 紅豆包 青江菜 珍珠奶茶 熱量848卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類114克	10/10(四)  10月10日 雙十節快樂 Double Tenth Day
10/14(一) 香Q白飯 三杯雞 沙茶干片 腰果花椰 大陸A菜 日式味噌湯 熱量859卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類106克	10/15(二) 薏仁飯 *日式豬排 花瓜肉燥 海帶三絲 青江菜 筍片排骨湯+水果 熱量909卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類121克	10/16(三) 中華炒麵 *泰式椒麻雞  壽喜白菜鍋 可可饅頭 空心菜 金針排骨湯 熱量859卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類115克	10/17(四) 糙米飯 咖哩肉片 照燒花枝丸 螞蟻上樹 鵝白菜 海結油腐湯 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類106克	10/18(五) 燕麥飯 香蔥拌雞 紅油海雲吞 大瓜什錦 油菜 豆薯湯 熱量839卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類108克
10/21(一) 香Q白飯 *蔥燒魚片 番茄炒蛋 腐皮高麗 大陸A菜 金菇三絲湯 熱量841卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類108克	10/22(二) 胚芽飯 打拋肉片 BBQ翅小腿 開陽蒲瓜 青江菜 羅宋湯 熱量883卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類110克	10/23(三) 台式肉燥飯 七味雞翅 大滷桶 香濃銀絲卷 空心菜 冬瓜山粉圓 熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類114克	10/24(四) 燕麥飯 *宮保豬柳 芹香福州丸 北港赤肉羹 油菜 海芽蛋花湯 熱量831卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類105克	10/25(五) 薏仁飯 菲力雞排 培根花椰 鐵板豆芽 鵝白菜 蘿蔔味噌湯 熱量831卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類109克
10/28(一) 香Q白飯 薑汁燒肉 芝麻黑干 南瓜咖哩 油菜 香菇冬瓜湯 熱量862卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類105克	10/29(二) 燕麥飯 *豆乳雞  柴香高麗 照燒甜不辣 鵝白菜 肉骨茶湯+水果 熱量896卡 蛋白質28克 脂肪28克 醃類122克	10/30(三) 肉燥拌麵 *橙汁排骨 客家小炒 鮮肉水餃 空心菜 港式酸辣湯 熱量901卡 蛋白質39克 脂肪31克 醃類113克	10/31(四) 薏仁飯 麻油雞 彩繪獅子頭 薑絲海根 青江菜 筍片排骨湯 熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類108克	

皆使用台灣豬肉、雞蛋