

中興高中晚餐(潔達)

12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)
新竹炒米粉 蔥燒豬柳 醬滷雙結 蒜蓉海雲吞 青江菜 豆薯湯 	香Q白飯 醬香雞排 古早味炒蛋 肉絲四季豆 油菜 味噌豆腐湯	香Q白飯 麻油雞 芹香福州丸 花生麵筋 鵝白菜 白玉香菇湯	香Q白飯 *香酥魚 香拌毛豆莢 芋泥包 大陸A菜 金針肉絲湯 
熱量882卡 蛋白質39克 脂肪21克 醣類107克	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類108克	熱量861卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克
12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)
玉米炒飯 醬爆雞丁 關東煮 芝麻包 空心菜 玉穗海結湯	香Q白飯 鍋燒肉片 台式蒼蠅頭 *梅粉地瓜 油菜 蔬菜蛋花湯 	香Q白飯 香菇燉雞 蜜汁印干 腰果花椰 小白菜 金菇三絲湯	香Q白飯 醬燒里肌 結頭鮮燴 紅燒獅子頭 大陸A菜 花生薏仁湯
熱量880卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克	熱量839卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克	熱量834卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類106克
12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)
巷口乾麵 石板炒肉 芝麻黑干 白醬洋芋 大陸A菜 味噌豆芽湯+水果	香Q白飯 醬拌炒雞 芹香黑輪 鮮菇四季豆 鵝白菜 香菇筍片湯	香Q白飯 義式雞排 *海苔洋芋 彩繪花椰 油菜 元氣蔬菜湯 	香Q白飯 *黃金柳葉魚 白菜豆腐鍋 紅豆包 菠菜 玉米濃湯
熱量922卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類120克	熱量863卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量819卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類114克	熱量818卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類109克
12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)
黃金蛋炒飯 風味雞丁 經典嫩豆腐 奶黃包 菠菜 茶壺湯 	香Q白飯 京醬豬柳 南瓜炒蛋 什錦春雨 油菜 冬瓜排骨湯	香Q白飯 油蔥雞 醬爆干片 腐皮高麗 鵝白菜 青菜豆腐湯 	香Q白飯 *日式炸豬排 大滷桶 美式肉腸 青江菜 珍珠紅茶
熱量897卡 蛋白質39克 脂肪30克 醣類113克	熱量850卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克	熱量887卡 蛋白質39克 脂肪31克 醣類107克	熱量892卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類113克
12/30(一)	12/31(二)		
野菜拌麵 白菜燒肉 海帶三絲 開運餃子 油菜 港式酸辣湯+水果	不供餐		
熱量899卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類123克			

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋