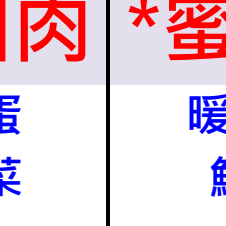
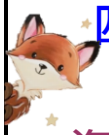
中興高中

JIEDA 潔達有限公司

12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)	12/6(五)
QQ白飯	燕麥飯	招牌炒麵	胚芽飯	薏仁飯
左宗棠雞	鍋燒肉片	*日式炸豬排	蜜汁雞排	*海鮮魷魚排
玉米炒蛋	日式章魚燒	巷口滷味	清蒸嫩腐	蜜汁印干
芋香白菜	彩繪花椰	清蒸銀絲捲	鐵板豆芽	針菇蒲瓜
油菜	大陸A菜	青江菜	油菜	鵝白菜
香菇冬瓜湯	纖筍排骨湯	芋頭西米露	藥燉麵線湯	元氣蔬菜湯
熱量840卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量875卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類118克	熱量847卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類112克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類110克
12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)運動會便當
QQ白飯	糙米飯	肉鬆炒飯	燕麥飯	什錦炒麵
蒜泥白肉	洋蔥燒雞	香嫩里肌	*鹽酥雞	*無骨香雞排
醬滷油腐	番茄炒蛋	客家小炒	珊瑚豆腐	紅燒豆干
彩繪花椰	肉燥高麗	紅豆包	蔬菜粉絲	油燜嫩筍
鵝白菜	大陸A菜	空心菜	油菜	鵝白菜
神州味噌湯	酸菜豬血湯+水果	茶壺湯	榨菜肉絲湯	運動飲料
熱量849卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類107克	熱量912卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類124克	熱量879卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類114克	熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克	熱量854卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克
12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(五)
QQ白飯	燕麥飯	肉燥拌麵	糙米飯	薏仁飯
鮮吃麻油雞	筍香扣肉	*蜜汁豬柳	壽喜燒肉	洋芋雞丁
蒼蠅頭	洋蔥炒蛋	暖冬關東煮	*梅粉地瓜	肉香四季
四喜針菇	肉香芽菜	鮮肉水餃	培根炒高麗	金菇花菜
油菜	菠菜	大陸A菜	鵝白菜	油菜
海芽蛋花湯	味噌豆腐湯	紅豆湯圓	金針冬瓜湯	豆薯湯
熱量873卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類111克	熱量834卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克	熱量869卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類114克	熱量846卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類114克	熱量840卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類114克
12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)
QQ白飯	糙米飯	肉燥飯	燕麥飯	小米飯
豆輪控肉	三杯雞	*咕咾肉	紐澳良雞排	鐵路豬排
大溪燒豆干	*蔬食三寶	砂鍋豆腐煲	木須炒蛋	芹香蝦捲
腰果花椰	蛋酥白菜滷	芝麻包	蒙古熱炒	海帶三絲
小白菜	青江菜	菠菜	油菜	鵝白菜
蘿蔔味噌湯	薑絲海芽湯+水果	玉米濃湯	彩頭排骨湯	肉絲冬粉湯
熱量862卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克	熱量880卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類125克	熱量856卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類113克	熱量829卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類108克	熱量858卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克
12/30(一)	12/31(二)			
QQ白飯	糙米飯			
*無骨香雞排	梅干豬柳			
塔香干片	蔥花炒蛋			
奶焗白菜	柴香大阪燒			
菠菜	鵝白菜			
玉米蛋花湯	結頭排骨湯			
熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克	熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類108克			





皆使用台灣豬肉、雞蛋