# 中興高中晚餐(潔達)

| | 2/11(二) | 2/12(三) | 2/13(四) |
|---|---|---|---|
| | 香Q白飯 | 香Q白飯 | 海苔炒飯 |
| | 蜜汁雞排 | 京醬豬柳 | *香酥柳葉魚 |
| | *梅粉地瓜 | 宮保馬鈴薯 | 繽紛高麗 |
| | 肉片花椰 | 白菜滷 | 肉燥貢丸 |
| | 鵝白菜 | 油菜 | 青江菜 |
| | 羅宋湯 | 鮮甜蘿蔔湯 | 綠豆湯 |
| | 熱量813卡 蛋白質32克<br>脂肪78克 醣類106克 | 熱量855卡 蛋白質35克<br>脂肪28克 醣類111克 | 熱量860卡 蛋白質35克<br>脂肪28克 醣類113克 |
| 2/17(一) | 2/18(二) | 2/19(三) | 2/20(四) |
| 玉米炒飯 | 香Q白飯 | 香Q白飯 | 日式炒烏龍 |
| 咖哩肉片 | *香雞排 | 鐵路豬排 | 三杯雞 |
| 美式肉腸 | 黑胡椒毛豆莢 | 四喜針菇 | 鮮炒四季豆 |
| 繽紛花椰 | 冬瓜鮮燴 | 鐵板豆芽 | 芋泥包 |
| 小白菜 | 鵝白菜 | 油菜 | 青江菜 |
| 豆薯湯+水果 | 蔬菜蛋花湯 | 日式味噌湯 | 豬血湯 |
| 熱量900卡 蛋白質36克<br>脂肪29克 醣類120克 | 熱量796卡 蛋白質31克<br>脂肪26克 醣類106克 | 熱量805卡 蛋白質31克<br>脂肪27克 醣類107克 | 熱量823克 蛋白質32克<br>脂肪28克 醣類107克 |
| 2/24(一) | 2/25(二) | 2/26(三) | 2/27(四) |
| 招牌炒麵 | 香Q白飯 | 香Q白飯 | |
| 打拋肉片 | *鹽酥雞 | 糖醋豬排 | |
| 結頭鮮燴 | 照燒QQ魚板 | 南洋咖哩 | 今日不供餐 |
| 海苔章魚燒 | 螞蟻上樹 | 彩繪花椰 | |
| 菠菜 | 鵝白菜 | 青江菜 | |
| 玉穗海結湯+水果 | 青菜豆腐湯 | 白玉香菇湯 | |
| 熱量876卡 蛋白質34克<br>脂肪29克 醣類116克 | 熱量846卡 蛋白質39克<br>脂肪29克 醣類107克 | 熱量836卡 蛋白質32克<br>脂肪26克 醣類115克 | |

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋