



中興高中



JIEDA

潔達有限公司

2/11(二)		2/12(三)		2/13(四)		2/14(五)	
		薏仁飯	招牌炒麵	胚芽飯	糙米飯		
沙茶肉片		檸香烤雞翅		鐵路豬排		*茄汁雞丁	
番茄炒蛋 *鮮蔬甜不辣 青江菜 薑絲海芽湯+水果		巷口滷味 清蒸銀絲卷 菠菜 結頭排骨湯		小瓜細腐 蛋酥豆芽 鵝白菜 什錦米粉湯		花瓜肉燥 薑絲海根 油菜 雙色蘿蔔湯	
熱量881卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類122克		熱量795卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類111克		熱量852卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類109克		熱量880卡 蛋白質38克 脂肪31克 醣類109克	
2/17(一)		2/18(二)		2/19(三)		2/20(四)	
QQ白飯		燕麥飯		雞肉飯		薏仁飯	
義式燒雞		泡菜燒肉		*日式炸豬排		菲力雞排	
沙茶干片 腐皮高麗 油菜 信州味噌湯		蒜蓉海雲吞 清炒鮮豆 青江菜 茶壺湯		海帶三絲 奶黃包 小白菜 紅豆奶茶		肉香嫩腐 *甘梅地瓜 鵝白菜 筍絲菇菇湯	
熱量863卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類107克		熱量855卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克		熱量850卡 蛋白質31克 脂肪28克 醣類114克		熱量838卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類106克	
2/24(一)		2/25(二)		2/26(三)		2/27(四)	
QQ白飯		糙米飯		肉燥拌麵		燕麥飯	
麻油雞		蔥燒豬柳		*香雞排		蒜泥白肉	
大溪燒豆干 南瓜咖哩 青江菜 海芽蛋花湯		*海苔洋芋 腰果花椰 油菜 榨菜肉絲湯+水果		關東煮 甜心包 菠菜 元氣蔬菜湯		客家小炒 什錦高麗 鵝白菜 玉米濃湯	
熱量856卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類105克		熱量930卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類125克		熱量849卡 蛋白質31克 脂肪27克 醣類115克		熱量885卡 蛋白質38克 脂肪31克 醣類110克	

皆使用台灣豬肉、雞蛋