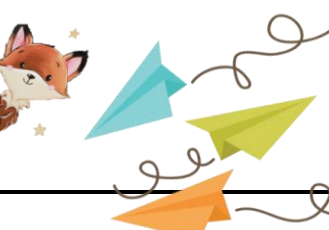




中興高中



JIEDA
潔達有限公司

4/1(二)		4/2(三)		4/3(四)		4/4(五)			
	燕麥飯	雞肉飯		彈性放假		兒童清明連假 			
	十三香雞翅	*香橙嫩豬							
	番茄炒蛋 沙茶麵疙瘩 青江菜 香菇大瓜湯		柴香鍋物燒 遊龍鍋貼 油菜						
	珍珠紅茶								
熱量800卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類105克		熱量827卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類111克							
4/7(一)		4/8(二)		4/9(三)		4/10(四)		4/11(五)	
QQ白飯		糙米飯		招牌炒麵		燕麥飯		薏仁飯	
三杯雞		*蜜汁豬柳		鐵路豬排		香料雞排		打拋肉片	
玉米炒蛋 腐皮高麗 大陸A菜 味噌海芽湯		焗汁洋芋 芹香蝦捲 青江菜 什錦米粉湯+水果		蜜汁印干 香醇芝麻包 空心菜 關東煮湯		彩繪獅子頭 豆薯肉末 油菜 金菇三絲湯		 什錦蒲瓜 螞蟻上樹 鵝白菜 刺瓜湯	
熱量860卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類113克		熱量906卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類123克		熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類113克		熱量843卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類109克		熱量887卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類115克	
4/14(一)		4/15(二)		4/16(三)		4/17(四)		4/18(五)	
	燕麥飯		古早味油飯		薏仁飯		糙米飯		
	*糖醋裹雞		滷汁里肌		瓜子雞		筍香扣肉		
	古早味肉燥 針菇蒲瓜 青江菜 彩頭排骨湯		三杯黑干 雙色捲 空心菜 芋圓奶茶		*海苔洋芋 肉香芽菜 鵝白菜 榨菜肉絲湯		 麻辣米血 培根炒高麗 油菜 味噌豆腐湯		
	熱量827卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類107克		熱量837卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類110克		熱量829卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類113克		熱量867卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類113克		
4/21(一)		4/22(二)		4/23(三)		4/24(四)		4/25(五)	
QQ白飯		糙米飯		肉燥拌麵		燕麥飯		薏仁飯	
老薑燒雞		黑胡椒豬排		七味雞排		咖哩肉片		*梅醬雞丁	
鈣好呷紅燒豆干 宜蘭西滷錦 大陸A菜 海芽蛋花湯		蒜蓉海雲吞 大瓜什錦 油菜 茶壺湯+水果		塔香干片 香甜饅頭 空心菜 酸辣湯		醬滷貢丸 肉香花椰 鵝白菜 冬瓜排骨湯		筍香炒蛋 絲瓜麵線 青江菜 元氣蔬菜湯	
熱量856卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類109克		熱量862卡 蛋白質30克 脂肪24克 醃類127克		熱量856卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類113克		熱量859卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類109克		熱量871卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類112克	
4/28(一)		4/29(二)		4/30(三)					
QQ白飯		燕麥飯		肉絲炒飯					
壽喜燒肉		左宗棠雞		*開運豬排					
*梅粉地瓜 大阪燒高麗 大陸A菜 日式味噌湯		五香豆干 北港赤肉羹 青江菜 玉米蛋花湯		香辣豆腐煲 煉乳饅頭 空心菜 珍珠奶茶					
熱量849卡 蛋白質33克 脂肪27克 醃類114克		熱量878卡 蛋白質38克 脂肪30克 醃類109克		熱量838卡 蛋白質32克 脂肪27克 醃類113克					

皆使用台灣豬肉、雞蛋