

中興高中晚餐(潔達)

6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)
野菜拌麵 照燒豬排 台式部隊鍋 芝麻包 空心菜 薑絲海芽湯 熱量852卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類114克	香Q白飯 茄汁雞丁 *梅粉地瓜 腐皮高麗 青江菜 味噌豆腐湯 熱量814卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類108克	香Q白飯 麻油雞 蘿蔔燒豆干 冬瓜鮮燴 油菜 雪花菇菇湯 熱量873卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類112克	海苔炒飯 *七味豬柳 螞蟻上樹 芹香蝦捲 大陸A菜 花生薏仁湯 熱量873卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類108克
6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)
古早味油飯 紐澳良雞排 蒼蠅頭 薑絲海根 油菜 火鍋湯+水果 熱量917卡 蛋白質37克 脂肪29克 醃類122克	香Q白飯 鐵路豬排 五更腸旺 白菜滷 鵝白菜 豆薯湯 熱量809卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類107克	香Q白飯 *和風雞球 芝麻黑干 什錦豆芽 青江菜 冬瓜排骨湯 熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類108克	巷口乾麵 *黃金柳葉魚 海帶三絲 香Q饅頭 大陸A菜 青菜豆腐湯 熱量809卡 蛋白質30克 脂肪24克 醃類114克
6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)
古早味炒麵 *日式豬排 四季豆炒菇 鮮蔬黑輪 大陸A菜 味噌湯 熱量777卡 蛋白質31克 脂肪26克 醃類100克	香Q白飯 春川辣炒雞 香菇高麗 蜜汁印干 鵝白菜 肉絲冬粉湯 熱量866卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類111克	香Q白飯 沙茶肉片 香拌毛豆莢 大瓜什錦 空心菜 金菇三絲湯 熱量847卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類108克	香鬆炒飯 菲力雞排 肉燥油腐 白菜滷 油菜 紅豆湯 熱量827卡 蛋白質34克 脂肪28克 醃類105克
6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)
油蔥飯 *無骨香雞排 鮮炒高麗 奶黃包 空心菜 海芽湯+水果 熱量864卡 蛋白質30克 脂肪24克 醃類129克	香Q白飯 蘿蔔燒肉 彩繪花椰 豉香干片 鵝白菜 香菇大瓜湯 熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類106克	香Q白飯 義式燒雞 玉米炒肉末 油燜嫩筍 油菜 酸辣湯 熱量821卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類111克	招牌炒麵 *糖醋豬柳 北港赤肉羹 美式肉腸 青江菜 玉米蛋花湯 熱量833卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類102克

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋