



中興高中



JIEDA

潔達有限公司

6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)	6/6(五)
QQ白飯	胚芽飯	招牌炒麵	薏仁飯	糙米飯
左宗棠雞	泡菜燒肉	*日式豬排	韓式雞排	辣子雞丁
豆腐燴鮮菇 大阪燒高麗 油菜 芹香白玉湯	照燒魷魚丸 海帶三絲 大陸A菜 肉絲冬粉湯+水果	柴香關東燒 紅豆包 空心菜 羅宋湯	醬煮洋芋 木須炒蛋 青江菜 味噌海芽湯	蜜汁印干 大瓜什錦 鵝白菜 玉米蛋花湯
熱量834卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類107克	熱量938卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類128克	熱量838卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類117克	熱量824卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類113克	熱量861卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110克
6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)	6/13(五)
QQ白飯	燕麥飯	雞肉飯	糙米飯	薏仁飯
蒙古肉片	*豆乳雞	咕咾肉	醬煮雞丁	照燒豬排
洋蔥炒蛋 腰果花椰 青江菜 海芽蛋花湯	筍香肉燥 蛋酥豆芽 大陸A菜 蒲瓜排骨湯	沙茶小火鍋 蒜香菜頭粿 油菜 芋頭西米露	招牌水餃 肉末春雨 空心菜 香菇大瓜湯	南洋咖哩 香滷貢丸 鵝白菜 韭香豬血湯
熱量842卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類109克	熱量822卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類108克	熱量874卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克	熱量805卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類109克	熱量835卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類111克
6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)	6/20(五)
QQ白飯	胚芽飯	醬香肉燥麵	薏仁飯	燕麥飯
回甘瓜仔雞	打拋肉片	*卡啦雞腿排	京醬豬肉	奶醬燉雞
三杯黑干 什錦蒲瓜 油菜 玉米濃湯	*鹽酥甜不辣 北港赤肉羹 青江菜 味噌豆腐湯+水果	客家小炒 香濃銀絲卷 大陸A菜 肉骨茶湯	海芽炒蛋 豆乳高麗 鵝白菜 香菇筍片湯	時蔬魷魚捲 培根花椰 空心菜 火鍋湯
熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克	熱量894卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類121克	熱量849卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類113克	熱量864卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類108克	熱量870卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克
6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)	6/27(五)
QQ白飯	薏仁飯	海苔炒飯	燕麥飯	糙米飯
咖哩肉片	*鹽酥雞	鐵路豬排	油蔥雞	黑胡椒豬柳
大溪燒豆干 *田園劍客 大陸A菜 青菜豆腐湯	彩繪福州丸 薑絲海根 青江菜 什錦米粉湯	韓式火鍋 小肉包 空心菜 檸檬山粉圓	花瓜肉燥 麻油鮮蔬 鵝白菜 香菇冬瓜湯	糖醋細腐 絲瓜麵線 油菜 海結排骨湯
熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類112克	熱量872卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克	熱量815卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類110克	熱量859卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類108克	熱量878卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類112克

皆使用台灣豬肉、雞蛋