



中興高中



JIEDA
潔達有限公司

7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
QQ白飯 鐵路豬排 紅蘿蔔炒蛋 金菇絲瓜 空心菜 白玉香菇湯 熱量837卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類109克	燕麥飯 *鹽酥雞 北港魷魚羹 海帶三絲 青江菜 冬瓜薏仁湯 熱量863卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類112克	什錦炒麵 *日式炸豬排 輕食關東煮 沖繩黑糖捲 小白菜 香菇筍片湯 熱量815卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類112克	糙米飯 番茄燒雞 香菇花椰 蒜蓉福州丸 大陸A菜 味噌海芽湯 熱量812卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類106克	麥片飯 日式燒肉 螞蟻上樹 小魚干片 油菜 蔬菜蛋花湯 熱量858卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類109克
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
QQ白飯 三杯雞 蔥花炒蛋 鐵板豆芽 地瓜葉 薑絲海芽湯 熱量854卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類107克	胚芽飯 壽喜燒肉 海苔章魚燒 繽紛花椰 鵝白菜 大瓜湯 熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類108克	泡菜炒飯 *無骨香雞排 芝麻黑干 軟Q饅頭 高麗菜 紅豆奶茶 熱量803卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類109克	薏仁飯 京醬肉絲 麻婆豆腐 開陽絲瓜 油菜 玉米蛋花湯 熱量848卡 蛋白質24克 脂肪28克 醣類110克	燕麥飯 春川辣炒雞 彩繪獅子頭 鐵板干片 大陸A菜 味噌鮮蔬湯 熱量866卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類109克

皆使用台灣豬肉、雞蛋