

中興高中晚餐(潔達)

9/1(一) 新竹炒米粉 筍香控肉 客家小炒 *椒鹽馬鈴薯條 空心菜 豆薯湯+水果 熱量928卡 蛋白質37克 脂肪30克 醃類123克	9/2(二) 香Q白飯 義式燉雞 黑胡椒毛豆莢 沙茶麵疙瘩 油菜 筍片排骨湯 熱量820卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類111克	9/3(三) 香Q白飯 打拋肉片 蔥花炒蛋 冬瓜鮮燴 青江菜 什錦羹湯 熱量849卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類109克	9/4(四) 肉燥飯 *無骨香雞排 蘿蔔燒豆干 芋泥包 空心菜 馬鈴薯濃湯 熱量862卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類109克
9/8(一) 玉米炒飯 甜醬雞排 什錦高麗 奶黃包 油菜 榨菜肉絲湯 熱量789卡 蛋白質30克 脂肪25克 醃類107克	9/9(二) 香Q白飯 黑胡椒豬柳 開陽蒲瓜 玉米炒肉末 青江菜 薑絲海芽湯 熱量859卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類115克	9/10(三) 香Q白飯 *柳葉魚 番茄炒蛋 鮮炒四季豆 空心菜 茶壺湯 熱量804卡 蛋白質31克 脂肪26克 醃類108克	9/11(四) 招牌炒麵 *日式炸豬排 南洋咖哩 香滷米血 油菜 綠豆湯 熱量831卡 蛋白質32克 脂肪26克 醃類114克
9/15(一) 中華炒麵 沙茶肉片 白菜滷 蒜蓉海雲吞 青江菜 薑絲海芽湯+水果 熱量889卡 蛋白質34克 脂肪27克 醃類123克	9/16(二) 香Q白飯 油蔥雞 花生麵筋 大瓜什錦 油菜 玉穗海結湯 熱量854卡 蛋白質36克 脂肪28克 醃類110克	9/17(三) 香Q白飯 鐵路豬排 肉片高麗 香滷油腐 鵝白菜 蔬菜蛋花湯 熱量847卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類107克	9/18(四) 香鬆炒飯 *咔啦雞腿堡 木須炒蛋 紅豆包 空心菜 味噌湯 熱量811卡 蛋白質32克 脂肪27克 醃類106克
9/22(一) 海苔炒飯 三杯雞 和風黃豆芽 芝麻包 空心菜 芹香白玉湯 熱量844卡 蛋白質33克 脂肪26克 醃類114克	9/23(二) 香Q白飯 *七味豬柳 海帶三絲 北港魷魚羹 鵝白菜 青木瓜排骨湯 熱量837卡 蛋白質35克 脂肪28克 醃類106克	9/24(三) 香Q白飯 白醬雞丁 塔香干片 繽紛花菜 油菜 羅宋湯 熱量865卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類111克	9/25(四) 野菜拌麵 糖醋豬排 關東煮 蒜蓉福州丸 青江菜 芋頭西米露 熱量868卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類111克
9/29(一) 不供餐	9/30(二) 香Q白飯 味噌燒肉 薑絲海根 芹香魷魚捲 油菜 冬瓜湯 熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醃類106克	10/1(三)	10/2(四)

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋