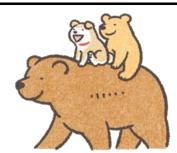


中科實中晚餐





標示◎為油炸物 標示☆者為半成品 使用台灣豬肉



9月4日(一)	9月5日(二)	9月6日(三)	9月7日(四)
廣式揚州炒飯	白飯	白飯	白飯
◎黃金魷魚排	麻油雞	黑胡椒豬柳	菲力雞排
家常百頁	☆菜脯炒蛋	酸菜麵腸	汁燒嫩干
黑胡椒毛豆莢	大瓜燴玉米	蝦醬空心菜	高麗菜炒肉片
青江菜	空心菜	豆芽菜	油菜
玉米濃湯	紅豆紫米甜湯	豆薯蛋花湯	金菇豆皮湯
熱量: 773大卡 脂肪: 25克 蛋白質: 32克 醣類: 105克	熱量:777.8大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.2克 醣類:106克	熱量:780.2大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.3克 醣類:106.5克	熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克
9月11日(一)	9月12日(二)	9月13日(三)	9月14日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
三杯雞	泰式打拋肉片	彩椒小瓜雞丁	◎日式炸豬排
芋香鍋燒白菜	芝麻蜜香豆干	☆洋蔥火腿炒蛋	宮保油丁
拌炒海帶根	☆柴香豆芽魷魚丸	咖哩洋芋	北門蘿蔔燒
鵝白菜	油菜	空心菜	福山萵苣
榨菜肉絲湯	椰果綠茶	味噌豆腐湯	大瓜肉絲湯
熱量:775.4大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.1克 醣類:105.5克	熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克	熱量: 775.4大卡 脂肪: 25克 蛋白質: 32.1克 醣類: 105.5克	熱量:780.2大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.3克 醣類:106.5克
9月18日(一)	9月19日(二)	9月20日(三)	9月21日(四)
清水米糕	白飯	白飯	白飯
◎椒鹽豬柳條	秘醬口水雞	萬巒豬腳	沙茶洋蔥雞丁
開陽瓠瓜	毛豆炒蛋	海帶絲三色	四季炒干片
☆鮮肉鍋貼*1	醬燒百頁片	豆皮高麗菜	螞蟻上樹
油菜	鵝白菜	福山萵苣	青江菜
芹香蘿蔔湯	綠豆甜湯	玉米蛋花湯	冬瓜肉絲湯
熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克	熱量:780.2大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.3克 醣類:106.5克	熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克	熱量:767.2大卡 脂肪:26克 蛋白質:32.8克 醣類:100.5克
9月25日(一)	9月26日(二)	9月27日(三)	9月22日(五)補課
茄汁肉醬螺絲麵	白飯	白飯	白飯
◎酥炸魚丁	梅干扣肉	馬鈴薯燉雞	韓式炒豬
小瓜炒嫩雞	醬爆雙干	塔香烘蛋	◎黃金椒鹽洋芋
鮮菇綠花椰	肉絲炒桂竹筍	彩虹玉米	☆麻辣餛飩
高麗菜	福山萵苣	油菜	空心菜
黄瓜豚肉湯	鳳梨椰果冰茶	冬瓜丸子湯	鮮蔬肉絲湯
熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克	熱量:780.2大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.3克 醣類:106.5克	熱量:773大卡 脂肪:25克 蛋白質:32克 醣類:105克	熱量:780.2大卡 脂肪:25克 蛋白質:32.3克 醣類:106.5克