



中科實中晚餐



	10月1日(二) 白飯 宮保雞丁 蒜蓉醬淋油腐 紅油抄手 青菜 波霸奶茶 熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 鹼類：106克	10月2日(三) 白飯 薑汁豬柳條 小瓜炒蛋 沙茶魷魚羹 青菜 和風豆腐湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克	10月3日(四) 白飯 豪大香雞排 紅顏豆皮高麗菜 黑胡椒毛豆莢 青菜 竹筍排骨湯 熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 鹼類：106.5克
10月7日(一) 中華酢醬麵	10月8日(二) 白飯 麥香雞堡排 竹筍炒肉絲 宮保油腐 青菜 海芽蛋花湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克	10月9日(三) 白飯 麻油鮮蔬豬肉 紅絲洋蔥炒蛋 大瓜燴玉米 青菜 椰果冬瓜茶 熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 鹼類：106克	10月10日(四) 國慶日放假一天 白飯
10月14日(一) 嘉義雞肉飯	10月15日(二) 白飯 七味唐辛子炸豬排 鹹豬肉炒高麗菜 拔絲地瓜 青菜 淡水魚丸湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 鹼類：105.5克	10月16日(三) 白飯 南洋咖哩雞 番茄炒蛋 開陽白菜 青菜 綠豆甜湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克	10月17日(四) 白飯 吮指雞翅 蔥油肉絲瓠瓜 三杯杏鮑菇片 青菜 黃瓜肉片湯 熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 鹼類：106.5克
10月21日(一) 起司通心粉	10月22日(二) 白飯 日式唐揚雞 醬燒百頁 芝麻敏豆 青菜 酸辣湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克	10月23日(三) 白飯 蔥爆鹹豬肉 火腿玉米炒蛋 麻婆豆腐 青菜 百香椰果綠茶 熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 鹼類：106.5克	10月24日(四) 白飯 高麗麻油雞 油腐粉絲煲 拌炒海帶根 青菜 竹筍貢丸湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克
10月28日(一) 麻油燻米雞飯	10月29日(二) 白飯 懷舊滷豬排 白菜蝦皮年糕 汁燒嫩干 青菜 番茄蛋花湯 熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 鹼類：105克	10月30日(三) 白飯 鹹水雞 豆皮高麗菜 菜脯炒蛋 青菜 珍珠奶茶 熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 鹼類：106.5克	10月31日(四) 白飯 蒙古炒肉 大瓜鮮燴 椒鹽秀珍菇 青菜 冬瓜肉絲湯 熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 鹼類：106克
			熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 鹼類：106.5克

* * 使用台灣豬肉 * *