

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
星期	一	二	三	四	五
主食	火腿丁炒飯	米飯	米飯	什錦炒麵	地瓜飯
主菜	香酥雞排	沙茶里肌	烤雞腿排	滷雞腿	花枝排
	豬肉麻辣燙	麻油雞	烤香腸	黃金柳葉魚	咖哩雞
副菜	柴魚花枝丸	蟹絲蒸蛋	小黃瓜甜不辣	豆干四寶	蔥花煎蛋
	炒油菜	炒豆芽菜	炒高麗菜	炒青江菜	炒尼龍菜
湯	蔬菜味噌湯	冰紅茶	菜頭貢丸湯	玉米排骨湯	海苔豆腐湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 108 脂肪 30 熱量 814	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 30 熱量 822	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 28 熱量 794	蛋白質 27 糖類 113 脂肪 28 熱量 812
營養成分	葉酸、維生素 A	維生素 C、鋅	維生素 A、鐵	鐵、碘	維生素 B2、鐵

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460