

黎明中學8/31-9/4營養午餐菜單 上豪便當工廠提供

日期	星期	主食	主菜		副菜		附餐	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
8/31	一	白飯	三杯雞排	南洋豬肉	珊瑚豆腐	青菜	蘿蔔貢片湯	34	28	115	848
9/1	二	炒飯	烤雞堡	漢堡	壽喜燒	青菜	香醇奶茶 +水果	31	28	124	872
9/2	三	白飯	炸雞腿	洋蔥炒蛋	什錦滷味	青菜	金菇筍絲湯	33	30	116	866
9/3	四	白飯	蒲燒鯛	醬燒雞	蘿蔔糕	青菜	蛋花湯+水果	32	28	122	868
9/4	五	炒麵	鹹酥雞	菜脯炒蛋	蠔油杏鮑菇	青菜	椰果冬瓜茶	32	30	117	866

營養小知識：杏鮑菇含有多醣體；洋蔥含有槲皮素、含硫物質