

佳明~109年0907-0918黎明中學 團膳菜單

日期		主食	主菜	美味食譜			湯品	水果	蛋白質g	脂質g	醣類g	熱量Kcal
9/7	週一	白飯	宮保雞丁	麵輪筍乾什錦	美味蝦卷	薑絲 龍菜	榨菜肉絲湯		28	31	103	803
9/8	週二	紫米飯	鐵路豬排	沙茶肉羹	玉米三色炒蛋	沙茶 芥藍	豆腐味噌湯	水果	31	30	115	854
9/9	週三	海苔肉鬆飯	香酥雞腿	五更腸旺	日式蒸蛋	高麗 菜絲	珍珠奶茶		30	28	110	812
9/10	週四	什錦炒飯	橙汁豬排	麻油雞	韭菜盒子	油菜	芹菜魚丸湯	中華 愛玉	30	29	126	885
9/11	週五	白飯	無骨雞排	麻辣燙	蟹黃燒賣+滷 百頁	青江菜	紫菜蛋花湯		28	30	108	814
9/14	週一	白飯	沙茶肉片	綜合鹽酥雞	麻婆豆腐	高麗 菜絲	玉米蛋花湯		28	31	103	803
9/15	週二	紅藜麥飯	紫蘇梅嫩雞	咖哩魚蛋	小胖果	油菜	酸菜豬血湯	水果	31	30	115	854
9/16	週三	海苔肉鬆飯	燒烤雞腿	沙茶花枝羹	菜脯烘蛋	芥藍菜	仙草蜜		30	28	110	812
9/17	週四	油飯	京醬肉絲	辣炒百頁什錦	玉米切酥+ 梅甘地瓜薯條	薑絲 白菜	香菇雞湯	奶油 餐包	30	29	126	885
9/18	週五	白飯	唐揚雞	關東煮	蝦仁玉米炒蛋	青江菜	芹菜貢丸湯		28	30	108	814