

黎明中學8/31 ~ 9/11營養午餐菜單 大佳便當廠提供

日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
8/31	一	白米飯	五香雞腿	肉燥嫩豆腐	沙茶粉絲	豆芽紅絲	榨菜金針菇湯	36	27.5	108	844
9/1	二	白米飯	烤豬排	京醬雞柳	白北魚羹	小瓜紅片	冬瓜排骨湯 /水果	35	30	113	878
9/2	三	豆菜麵	無骨雞排	什錦滷味	大胖胖果 +番茄醬	長江豆	杏仁愛玉	32	27.5	105	815
9/3	四	白米飯	紅燒豬腳丁	春川炒雞	翡翠燒賣	高麗木耳	柴魚味噌湯 /水果	35	27.5	117	876
9/4	五	白米飯	卡拉雞腿堡	咖哩肉角	柴魚蒸蛋	油菜	鹽菜肉絲湯	39	32.5	102	876
9/7	一	白米飯	沙茶豬排	關東煮	辣瓣肉片豆腐	尼龍菜	筍片金針菇湯	37	29	98	818
9/8	二	白米飯	炸雞腿	蔥爆豆干	紅絲炒蛋	什錦黃瓜	蘿蔔排骨湯 /水果	31	27.5	113	840
9/9	三	水餃*10	豬排+鹽菜 花生糖粉	刈包DIY	紫蘇梅雞丁	青花菜	冬瓜粉圓	36	27.5	105	830
9/10	四	豬油拌飯	梅醬雞排	肉片小黃瓜	韓式年糕 黑輪條	鐵板豆芽	海芽紫菜豆腐湯 /水果	32	25	120	853
9/11	五	白飯	紅麴豬排	馬鈴薯雞丁	三杯百頁 杏鮑菇	青江菜	榨菜肉絲湯	35	30	102	839