

## 黎明中學9/14-9/18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
9/14	一	白飯	三杯雞排	泰式蝦排	鮮蔬甜不辣	青菜	椰果奶茶	32	29	117	857
9/15	二	炒麵	炸豬排	大亨堡	茄汁熱狗	青菜	冬瓜大骨湯+ 水果	30	30	122	878
9/16	三	白飯	炸雞翅	蒼蠅頭	麻辣燙	青菜	蛋花湯	33	30	116	866
9/17	四	白飯	醬燒豬排	法式培根	水餃	青菜	番茄蔬菜湯+ 水果	33	28	123.5	878
9/18	五	炒飯	照燒雞	中式香腸	豆腐煲	青菜	桂圓奶茶	31	28	118	848

**營養小知識：番茄含有茄紅素；豆腐含有大豆異黃酮**