

# 金牌便當

## (黎明中學學生一週菜單)

日期	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	米飯	廣式炒飯	金牌肉燥飯	什錦炒麵
主菜	香雞排	香煎排骨	五香雞翅	蔥油雞排	蔥燒豬排
	紅燒肉片	瓜仔雞丁	沙茶芥蘭豬肉	肉燥滷蛋	月亮蝦餅
副菜	蔥花菜脯蛋	古早味肉捲	螞蟻上樹	紅燒魯丸	黃金煎餃 X2
	炒青菜	炒青菜	炒豆芽菜	炒青菜	炒青菜
湯	豆薯蛋花湯	冰奶茶	海苔豆腐湯	薑絲冬瓜湯	大瓜黑輪湯
熱量分析	蛋白質 27 糖類 119 脂肪 28 熱量 836	蛋白質 26 糖類 115 脂肪 27 熱量 807	蛋白質 30 糖類 115 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 28 糖類 115 脂肪 28 熱量 825	蛋白質 29 糖類 115 脂肪 28 熱量 827
營養成分	維生素 C、鐵	葉酸、維生素 A	維生素 A、鐵	維生素 B2、鋅	葉酸、維生素 A

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460