

黎明中學9/21~9/30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
9/21	一	柴魚酥米飯	香雞排	白北魚羹	焗烤馬鈴薯	炒油菜	黃瓜魚丸湯	31	27.5	98	780
9/22	二	白米飯	椒鹽虱目魚柳	肉燥嫩豆腐	玉米炒蛋	高麗菜	榨菜金針菇湯 /水果	34	30	110	864
9/23	三	白米飯	沙茶豬排	春川炒雞	螞蟻上樹	尼龍菜	杏仁愛玉	31	25	98	758
9/24	四	絲瓜米苔目	韓式雞排	蔥爆黑胡椒肉絲	炸銀絲捲+煉乳	青江菜	丁香味噌湯 /水果	31	27.5	113	840
9/26	五	白米飯	糖醋豬排	鹽菜筍片雞	飄香果+ 玉米奶酥	豆芽三絲	高麗豆腐蛋花湯	31	27.5	98	780
9/28	一	白米飯	蒜味火鍋肉	麥克雞塊 +山藥捲	麻辣燙	芥藍菜	冬瓜排骨湯	31	27.5	98	780
9/29	二	茄汁鐵板麵	脆皮翅腿+薯條	焦糖黑糖饅頭	紅燒肉角	青花菜	玉米濃湯 /水果	31	27.5	113	840
9/30	三	白米飯	蜜汁豬排	麻婆豆腐雞柳條	麻油荷包蛋	地瓜葉	筍絲肉絲湯	34	30	90	783