

# 金牌便當

## (黎明中學學生一週菜單)

日期	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
星期	一	二	三	四	五	六
主食	高麗菜燉飯	米飯	米飯	米飯	新營豆菜麵	米飯
主菜	蒲燒鯛	蒜辣豬排	香酥雞翅	燒烤大排	五香雞排	京都豬排
	燒烤雞腿排	三杯雞	黑胡椒肉片	咖哩雞丁	黃金柳葉魚	麻油雞
副菜	椒鹽蝦捲	蔬菜煎蛋	烤甜不辣	香菇蒸蛋	金牌滷味	蔥花菜脯蛋
	炒青江菜	炒尼龍菜	炒豆芽菜	炒大白菜	炒小白菜	炒高麗菜
湯	四神湯	玉米濃湯	百香果綠	肉骨茶湯	海苔蛋花湯	味噌湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 105 脂肪 27 熱量 824	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 107 脂肪 27 熱量 832	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 27 糖類 110 脂肪 28 熱量 826	蛋白質 28 糖類 108 脂肪 30 熱量 814
營養成分	維生素 C、鋅	葉酸、鐵	維生素 C、鉀	維生素 B2、鐵	維生素 C、鋅	維生素 A、鐵

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460