

黎明中學9/21-9/25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
9/21	一	炒飯	照燒雞	蝦卷	鮮蔬小肉豆	青菜	冬瓜大骨湯	31	29	118	857
9/22	二	白飯	蒲燒鯛	墨西哥辣雞	山藥捲	青菜	火山紅茶 +水果	32	28	123	872
9/23	三	白飯	炸雞腿	沙茶魚羹	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	32	30	118	870
9/24	四	白飯	鐵路豬排	肉燥貢丸	番茄豆腐	青菜	蔬菜湯+水果	33	28	124	878
9/25	五	炒麵	椒麻雞	壽司	火腿蛋	青菜	水果茶	30	28	119	848

營養小知識：番茄含有茄紅素；豆腐含有大豆異黃酮