

佳明~109年0921-1002黎明中學 團膳菜單

日期		主食	主菜	美味食譜			湯品	水果	蛋白質g	脂質g	醣類g	熱量Kcal
9/21	週一	豆菜麵	燒烤雞排	回鍋肉片	美味蝦卷	油菜	筍片排骨湯		28	31	103	803
9/22	週二	白飯	蒜味豬排	香菇雞丁	五味醬豆腐	高麗菜三絲	紫菜蛋花湯	水果	31	30	115	854
9/23	週三	川島香鬆飯	宮保雞丁	洋蔥肉絲	韭菜盒子	蚵白菜	檸檬愛玉		30	28	110	812
9/24	週四	白飯	無錫排骨	紅燒獅子頭	麻辣燙	青江菜	榨菜肉絲湯	小牛角	30	29	126	885
9/25	週五	五穀飯	脆皮雞腿	海帶三絲	胡蘿蔔炒蛋	蠔油芥藍菜	冬菜冬粉湯		28	30	108	814
9/28	週一	什錦炒麵	日式唐揚雞	水餃X3	菜脯炒蛋	油菜	海芽味噌湯		28	31	103	803
9/29	週二	白飯	蜜汁豬排	蔥燒干片	雞塊+芝麻球	尼龍菜	酸辣湯	水果	31	30	115	854
9/30	週三	胚芽飯	卡啦雞腿堡	黃金咖哩魚蛋	鐵板豆腐	青江菜	珍珠紅茶		30	28	110	812