

黎明中學9/28-9/30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
9/28	一	炒飯	小瓜雞丁	洋蔥肉片	咖哩馬鈴薯	青菜	椰果奶茶	32	28	118	852
9/29	二	白飯	壽喜燒	花枝排	髮菜羹	青菜	大瓜魚丸湯+ 水果	32	29	121	873
9/30	三	白飯	炸雞翅	豆腐鍋	海苔蛋	青菜	金菇肉絲湯	34	30	114	862
10/1	四	中秋連假									0
10/2	五										0

營養小知識：豆腐含有大豆異黃酮；洋蔥含有槲皮素