

黎明中學10/5-10/8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
10/5	一	炒飯	鹹酥雞	壽司	芙蓉豆腐	青菜	竹筍肉絲湯	32	30	117	866
10/6	二	白飯	里肌肉排	梅子雞	蝦卷	青菜	貢片湯+水果	33	28	122	872
10/7	三	白飯	蒲燒鯛	醬燒雞	翡翠雞肉丸	青菜	古早味紅茶	33	28	116	848
10/8	四	炒麵	水牛城辣雞	打拋肉	麻辣燙	青菜	紫菜蛋花湯+ 水果	32	28	124	874
10/9	五	國慶假期									0

營養小知識：豆腐含有大豆異黃酮；洋蔥含有槲皮素