

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	米飯	高麗菜燉飯	米飯	肉燥炒麵
主菜	無骨香雞排	蔥燒豬排	燒烤雞翅	香草烤腿排	蒲燒鯛
	回鍋肉	咖哩雞柳	麥克雞塊 X2	馬鈴薯燉肉	泰式打拋肉
副菜	什錦豆腐	蔬菜粉絲	蟹絲蒸蛋	海苔肉捲	小熱狗 X2
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	海苔蛋花湯	關東煮湯	冬瓜雞湯	橙汁綠茶	芹菜魚丸湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 108 脂肪 30 熱量 814	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 30 熱量 822	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 28 熱量 794	蛋白質 27 糖類 113 脂肪 28 熱量 812
營養成分	葉酸、維生素 A	鐵、碘	維生素 C、鋅	維生素 A、鐵	維生素 B2、鐵

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460