

黎明中學10/12-10/16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
10/12	一	炒飯	糖醋豬	黃金柳葉魚	客家小炒	青菜	粉角冬瓜茶	33	29	116	857
10/13	二	白飯	蒜泥白肉	麻油雞	珍珠丸	青菜	香菇雞湯+水果	33	28	123	876
10/14	三	白飯	炸雞腿	鱈魚捲*1	咖哩粉絲	青菜	可可亞	30	30	119	866
10/15	四	炒麵	綜合排骨酥	荷包蛋	五味醬豆腐	青菜	味噌湯+水果	34	30	118	878
10/16	五	白飯	滷雞排	黑椒肉絲	鍋貼	青菜	關東煮湯	33	28	119	860

營養小知識：香菇含有多醣體；豆腐含有大豆異黃酮