

佳明~109年1019-1030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
10/19	週一	白飯	鐵路豬排	肉燥麻婆豆腐	胡蘿蔔炒蛋	尼龍菜	蘿蔔魚丸湯		28	29	103	785
10/20	週二	什錦炒麵	唐揚雞	筍乾風火輪	小湯包+雞塊	高麗菜三絲	丁香魚豆腐味噌湯	水果	30	31	115	859
10/21	週三	白飯	麻油豬排	糖醋雞丁	麻辣燙	青江菜	仙草蜜		30	28	106	796
10/22	週四	海苔肉鬆飯	脆皮雞腿	沙茶肉羹	美味蝦卷	油菜	香菇雞湯	奶油餐包	30	29	130	901
10/23	週五	胚芽飯	宮保雞丁	玉米三色蛋	韭菜盒子	蒜香地瓜葉	筍片肉片湯		30	29	105	801
10/26	週一	南瓜米粉	京都排骨	蘿蔔糕	小胖果	繡白菜	瓜子雞湯		28	30	108	814
10/27	週二	白飯	韓式燒肉	綜合鹽酥雞	肉燥貢丸	油菜	紫菜蛋花湯	水果	28	30	120	862
10/28	週三	紫米飯	無骨香雞排	蔥燒肉絲干片	日式關東煮	高麗菜三絲	檸檬愛玉		31	31	106	827
10/29	週四	白飯	三杯雞	浮水魚羹	芝麻球+梅甘 地瓜薯條	青江菜	蘿蔔肉片湯	中華豆花	30	28	125	872
10/30	週五	薏仁飯	沙茶豬排	辣炒米血雞	菜脯烘蛋	沙茶芥藍菜	酸辣湯		30	28	103	784