

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	香腸炒飯	米飯	肉燥炒麵	米飯
主菜	香酥鹽酥雞	椒麻雞腿排	黃金花枝排	蜜汁豬排	香煎豬排
	蒲燒鯛	蒙古烤肉	梅子雞	麥克雞塊 X2	咖哩雞
副菜	柴魚花枝丸	蔥花煎蛋	滑蛋燒賣	海帶根豆干	雞蛋丸子
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青江菜
湯	玉米蛋花湯	冰奶茶	蔬菜味噌湯	酸菜豬血湯	冬瓜排骨湯
熱量分析	蛋白質 27 糖類 119 脂肪 28 熱量 836	蛋白質 26 糖類 115 脂肪 27 熱量 807	蛋白質 30 糖類 115 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 28 糖類 115 脂肪 28 熱量 825	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 27 熱量 822
營養成分	鋅、維他命 A	維他命 B2、鐵	維他命 D、	碘、菸鹼素	維他命 A、鐵

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460