黎明中學10/19~10/31營養午餐菜單 大佳便當廠提供

日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
10/19	一	白米飯	脆皮雞腿	肉燥貢丸	五味日式豆腐	尼龍菜	紫菜蛋花湯	34.5	30	98	818
10/20	二	新營豆菜麵	香酥雞柳+地瓜條	豬肉餡餅	京醬肉片	青江菜	冬瓜魚丸湯/水果	31.6	27.5	102	801
10/21	三	白米飯	醬燒豬排	麻油雞麵線	五香茶葉蛋	豆芽三絲	冬瓜粉圓	31.6	25	102	779
10/22	四	豬油拌飯	椒鹽虱目魚排	打拋肉	培根高麗菜	油菜	鹽菜雞湯/水果	32	27.5	120	875
10/23	五	日式香鬆飯	蜜汁豬排	宮保雞丁	四季豆甜不辣	小瓜紅片	柴魚味噌湯	31.6	27.5	102	801
10/26	一	蛋包飯	無骨雞排	酸白菜肉片	蛋皮+花枝丸	空心菜	榨菜金針菇湯	35.5	30	105	853
10/27	二	茄汁鐵板麵	椒鹽翅腿+地瓜	高昇排骨	奶油餐包	高麗紅絲	玉米濃湯/水果	32	27.5	105	815
10/28	三	白米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇雞丁	海芽玉米炒蛋	地瓜葉	綠豆西米露	32.4	25	108	807
10/29	四	白米飯	蜜汁雞排	蔥爆肉絲	麻辣燙	玉米三色	筍絲肉絲湯/水果	31.2	25	114	825
10/30	五	地瓜飯	紅麴豬排	紫蘇梅雞丁	雙菇燴南瓜	芥蘭菜	豆薯蛋花湯	32	25	105	793
10/31	六	炒泡麵	卡啦雞腿堡	漢堡+番茄醬	醬燒豆干	洋蔥小黃瓜	珍珠奶茶	39	26.5	110	840