

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
星期	一	二	三	四	五
主食	豬油拌飯	米飯	米飯	米飯	香腸炒飯
主菜	燒烤雞腿排	蒜辣豬排	燒烤大排	香酥雞翅	香酥雞排
	椒鹽荷包蛋	三杯雞	咖哩雞柳	黑胡椒肉片	港式香腸片
副菜	椒鹽蝦捲	蔬菜煎蛋	香菇蒸蛋	烤甜不辣	金牌滷味
	炒青江菜	炒尼龍菜	炒大白菜	炒豆芽菜	炒小白菜
湯	筍乾大骨湯	豆薯蛋花湯	肉骨茶湯	百香果綠	海苔蛋花湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 105 脂肪 27 熱量 824	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 107 脂肪 27 熱量 832	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 27 糖類 110 脂肪 28 熱量 826
營養成分	維生素 C、鋅	葉酸、鐵	維生素 C、鉀	維生素 B2、鐵	維生素 C、鋅

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460