

## 黎明中學10/26-10/30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
10/26	一	炒麵	炸雞腿	涼拌豬耳朵	鮮蔬火腿	青菜	豆薯三絲湯	33	30	115	862
10/27	二	白飯	里肌肉排	肉燥蒼蠅頭	洋蔥炒蛋	青菜	珍珠奶茶 +水果	34	27	123	871
10/28	三	白飯	烤翅腿*2	咖哩豬	涼拌寬粉	青菜	綜合菇湯	32	28	118	852
10/29	四	炒飯	甜醬肉絲	宮保雞丁	冬瓜燒百頁	青菜	當歸麵線湯 +水果	34	28	120	868
10/30	五	白飯	炸雞	蝦卷	培根高麗菜	青菜	冬瓜茶	31	30	117	862

營養小知識：洋蔥含有槲皮素