

黎明中學11/2-11/6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
11/2	一	炒飯	香草雞	中式香腸	粿仔炒蛋	青菜	山粉圓	32.5	28	117	850
11/3	二	白飯	炸豬排	咖哩雞	柴魚豆腐	青菜	冬瓜大骨湯+ 水果	33.5	30	119	878
11/4	三	白飯	蒜香雞翅	豬耳黑白切	小籠包	青菜	玉米蛋花湯	32.5	28	119	854
11/5	四	白飯	鐵路豬排	大白魚柳	紅絲炒蛋	青菜	古早味紅茶+ 水果	33	27	120	855
11/6	五	炒麵	炸雞	漢堡	烤雞堡	青菜	金菇筍絲湯	31	30	118	866

營養小知識：胡蘿蔔含有β-胡蘿蔔素、玉米含有玉米黃素