

佳明~109年1102-1113黎明中學 團膳菜單

日期		主食	主菜	美味食譜			湯品	水果	蛋白質g	脂質g	醣類g	熱量Kcal
11/2	週一	白飯	燒烤雞腿	五更腸旺	五味豆腐	高麗菜三絲	芹菜貢丸湯		28	29	103	785
11/3	週二	白飯	照燒豬排	日式咖哩雞	泡麵滷味	油菜	紫菜蛋花湯	水果	30	31	115	859
11/4	週三	川島香鬆飯	照燒雞	沙茶花枝羹	飄香果十雞塊	青江菜	冬瓜珍珠		30	28	106	796
11/5	週四	雞肉絲飯	叉燒豬排	蒙古炒雞	台北米血糕	蚵白菜	海芽味噌湯	小牛角	30	29	130	901
11/6	週五	小米飯	椒麻雞	毛豆百頁	肉燥滷蛋	蒜香地瓜葉	筍片排骨湯		30	29	105	801
11/9	週一	大滷麵	燒烤雞翅	銀絲卷	干貝酥+熱狗	油菜	大滷麵湯		28	30	112	830
11/10	週二	紅藜麥飯	京都排骨	豬耳朵滷味	美味蝦卷	高麗菜三絲	瓜子雞湯	水果	28	30	120	862
11/11	週三	白飯	脆皮雞腿	洋蔥肉片	胡蘿蔔炒蛋	青江菜	檸檬愛玉		32	30	106	822
11/12	週四	白飯	麻醬豬排	綜合鹽酥雞	麻辣鴨血	蚵白菜	蘿蔔魚丸湯	中華愛玉	30	28	130	892
11/13	週五	川島香鬆飯	三杯雞	砂鍋魚柳	豬肉餡餅+梅甘地瓜薯條	黑胡椒毛豆莢	丁香魚豆腐味噌湯		29	27	115	819