

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
星期	一	二	三	四	五
主食	柴魚酥炒飯	米飯	金牌肉燥飯	米飯	肉燥炒麵
主菜	香酥雞腿	香滷大排	香草雞腿排	燒烤雞翅	照燒圓鱈
	蒲燒鯛	京醬雞丁	肉燥滷蛋	泰式打拋肉	鹽酥雞
副菜	椒麻豆腐	柴魚花枝丸	蔬菜寬粉條	茄汁熱狗棒	練乳銀絲卷
	炒青江菜	炒豆芽菜	炒尼龍菜	炒高麗菜	炒油菜
湯	薑絲冬瓜湯	蔬菜羅宋湯	冰奶茶	菜頭肉羹湯	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、鉀	維生素 B2、鐵	維生素 C、鋅	葉酸、鐵	碘、維生素 A

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460