

黎明中學11/02~11/13營養午餐菜單

大佳便當廠提供

日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
11/2	一	白米飯	紅麴豬排	洋蔥雞丁	照燒花枝丸*2	油菜	筍片排骨湯	34.5	30	105	845
11/3	二	維力炸醬麵	綜合鹹酥雞	小瓜肉片	銀絲卷+煉乳	高麗菜	玉米濃湯/水果	32.6	32.5	125	941
11/4	三	白米飯	滷豬腳	青花雞柳	韓式年糕黑輪條	小白菜	金桔山粉圓	35.7	27.5	106	835
11/5	四	柴魚酥米飯	韓式雞排	魚香肉絲	蔬菜冬粉	地瓜葉	味噌豆腐湯/水果	34.9	26	130	915
11/6	五	白米飯	蒜味火鍋肉	咖哩雞	飄香果+芋丸	青江菜	蘿蔔排骨湯	34.1	28.5	110	851.5
11/9	一	白米飯	烤芝麻腿	肉燥油豆腐	起司地瓜條	尼龍菜	紫菜蛋花湯	38.9	28.7	116	901
11/10	二	客家板條	綜合雞柳條	雙色饅頭	蔥爆干絲	芥藍菜	魚丸湯/水果	34.4	28.5	128	925
11/11	三	白米飯	蜜汁豬排	鹽水雞	紅絲炒蛋	開陽白菜	杏仁仙草椰漿	38.3	32.5	111	910.5
11/12	四	胚芽飯	大香雞排	蒙古烤肉	培根炒豆干	黃瓜什錦	榨菜肉絲湯/水果	38.2	32.5	114	920
11/13	五	大滷麵	刈包DIY	沙茶豬排+鹽菜+花生粉	麻油雞	毛豆夾	魯麵料	38.7	32.5	106	892.5