

黎明中學11/9-11/13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
11/9	一	炒麵	三杯雞	黃金柳葉魚	味噌豆腐煲	青菜	蘿蔔貢片湯	33.5	29	115	855
11/10	二	白飯	糖醋豬排	肉燥蛋餃	照燒雞肉丸	青菜	綠豆湯+水果	32	28	123	872
11/11	三	白飯	炸雞腿	滷蛋	百頁杏鮑菇	青菜	蛋花湯	34.5	30	115	866
11/12	四	白飯	滷豬排	蔥爆培根	韓式年糕	青菜	蜂蜜柚子茶+水果	31	28	123	868
11/13	五	炒飯	蒜蓉雞	大亨堡	大熱狗	青菜	什錦蔬菜湯	31.5	29	118	855

營養小知識：杏鮑菇含有多醣體；大白菜含有硒和槲皮素