金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
星期	一	二	三	四	五
主食	麻油雞肉飯	米飯	新營豆菜麵	米飯	米飯
主菜	蔥燒豬排	墨魚排	蒜泥豬排	辣味雞腿排	五香雞翅
	黃金柳葉魚	咖哩雞柳	三杯雞	沙茶 芥蘭肉片	馬鈴薯燉肉
副菜	關東煮	古味捲	柴魚花枝丸	火腿煎蛋	螞蟻上樹
	炒尼龍菜	炒油菜	炒青江菜	炒豆芽菜	開陽白菜
湯	玉米蛋花湯	海苔貢丸湯	檸檬紅茶	大瓜魚丸湯	筍片雞湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 108 脂肪 30 熱量 814	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 30 熱量 822	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 28 熱量 794	蛋白質 27 糖類 113 脂肪 28 熱量 812
營養成分	維生素 A、鐵	碘、鐵	葉酸、維生素 A	鐵、鋅	維生素 C、鋅

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460