

黎明中學11/16-11/20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
11/16	一	炒飯	糖醋雞丁	黑胡椒豬柳	豆腐鍋	青菜	瓜仔雞湯	33.5	28	114	842
11/17	二	白飯	韓式燒肉	烤翅腿	涼拌寬粉	青菜	綜合菇湯+水果	32	28	123	868
11/18	三	白飯	烤雞排	黃金柳葉魚	沙茶玉米	青菜	香醇奶茶	31.5	29	118	855
11/19	四	炒麵	五香豬排	麻辣福州丸	紅絲炒蛋	青菜	玉米湯+水果	31.5	28	122	866
11/20	五	白飯	炸雞腿	打拋肉	花生麵筋	青菜	QQ甜湯	33.5	30	116	868

營養小知識：胡蘿蔔含有 β -胡蘿蔔素；玉米含有玉米黃素