

佳明~109年1116-1123黎明中學 團膳菜單

日期		主食	主菜	美味食譜			湯品	水果	蛋白質g	脂質g	醣類g	熱量Kcal
11/16	週一	美味油飯	唐揚雞	韓式年糕肉片	菜脯烘蛋	油菜	田園蔬菜湯		28	29	103	785
11/17	週二	白飯	沙茶肉片	台北魷魚羹	小胖果	蚵白菜	紫菜蛋花湯	水果	30	31	115	859
11/18	週三	白飯	香酥雞排	瓜子肉	滑蛋燒賣	蒜香 地瓜葉	仙草蜜		30	28	106	796
11/19	週四	海苔肉鬆飯	照燒豬排	麻油雞	蔬菜丸子+ 泡菜	青江菜	蘿蔔玉米湯	奶油 餐包	30	29	130	901
11/20	週五	紫米飯	香烤雞腿	麻婆豆腐	小湯包+ 滷百頁	高麗菜 三絲	當歸湯		30	29	105	801
11/23	週一	白飯	泰式醬佐炸雞	沙茶肉羹	火腿玉米 三色炒蛋	薑絲 油菜	瓜子雞湯		28	30	112	830
11/24	週二	白飯	鐵路豬排	日式咖哩雞	韭菜盒子	蚵白菜	紫菜蛋花湯	水果	28	30	120	862
11/25	週三	糙米飯	鹽水雞	椒麻魚丁	五味豆腐+ 泡菜	青江菜	珍珠奶茶		32	30	106	822
11/26	週四	豆菜麵	叉燒肉片	麻油麵線雞	士林米血糕	高麗菜 三絲	玉米濃湯	甜甜 圈	30	28	130	892
11/27	週五	川島香鬆飯	卡啦雞腿堡	打拋肉	美味小湯包	蒜香 地瓜葉	芹菜貢丸湯		29	27	115	819