

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	蔥花豬肉飯	咖哩豬排飯	米飯	肉燥炒麵
主菜	香酥雞腿	川味豬排	醬烤豬排	辣味雞腿排	燒烤雞排
	椒鹽荷包蛋	椒麻雞	咖哩雞丁	蔥爆肉絲	壽司細捲
副菜	海帶根豆乾	照燒花枝丸	海苔肉捲	螞蟻上樹	金牌滷味
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	菜頭黑輪湯	檸檬紅茶	玉米濃湯	冬瓜雞湯	肉骨茶湯
熱量分析	蛋白質 28 糖類 107 脂肪 27 熱量 832	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 28 糖類 105 脂肪 27 熱量 824	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 27 糖類 110 脂肪 28 熱量 826
營養成分	維生素 C、鋅	葉酸、鐵	維生素 C、鉀	維生素 B2、鐵	碘、維生素 A

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460