

黎明中學11/16~11/28營養午餐菜單

大佳便當廠提供

日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
11/16	一	什錦蛋炒飯	叉燒豬排	三杯米血杏鮑菇	飄香果+地瓜	油菜	鹽菜肉絲湯	31.2	27.5	124	887.5
11/17	二	煮泡麵	綜合鹽酥雞	美式鬆餅+蜂蜜	豬柳炒洋蔥	青江菜	皮蛋瘦肉粥/水果	35.2	25	144	962.5
11/18	三	白米飯	糖醋排骨	辣瓣肉片豆腐	豆芽炒蘿蔔糕	黃瓜什錦	冬瓜山粉圓	32.2	27.5	114	850
11/19	四	地瓜飯	脆皮雞腿	紅燒冬瓜香菇	麥克雞塊+花枝丸	白菜魯	柴魚味噌豆腐湯/水果	32.9	28.5	115	867.5
11/20	五	白米飯	紅燒豬排	蘋果咖哩魚蛋	紅絲炒蛋	尼龍菜	筍片雞湯	33.4	29	101	816
11/23	一	白米飯	黃金雞翅	肉燥滷蛋	麻辣燙	鐵板豆芽	冬瓜肉片湯	35.3	30	102	837.5
11/24	二	茄汁肉醬麵	綜合鹽酥雞	蔥爆豆干甜不辣	奶油餐包	黑胡椒毛豆莢	南瓜濃湯/水果	35.6	25	124	884
11/25	三	香菇飯	香煎豬排	馬鈴薯腿丁	泡菜寬粉條	地瓜葉	麥仔茶	33.2	22.5	121	840
11/26	四	白米飯	蜜汁雞排	筍干排骨	麻婆豆腐	高麗紅絲	黃瓜魚丸湯/水果	38.3	32.5	114	922.5
11/27	五	芝麻飯	柳葉魚+土魷魚條	酸白菜五花肉	海芽玉米炒蛋	小瓜紅片	榨菜肉絲湯	38.5	35	100	890
11/28	六	豆菜麵	脆皮雞腿	泡菜臭豆腐	甜甜圈	沙茶油菜	珍珠奶茶	37	32	126	962.5