

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
星期	一	二	三	四	五
主食	海苔酥飯	台式排骨飯	米飯	米飯	韓式炸醬麵
主菜	香雞排	香煎排骨	鐵板豬排	茄汁花枝排	燒烤雞翅
	蒲燒鯛	肉燥滷蛋	黃金柳葉魚	宮保雞丁	紅豆銅鑼燒
副菜	美味關東煮	三杯蝦捲	麻婆豆腐	蔥花蛋捲	梅子薯條
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	蔬菜羅宋湯	仙草凍奶茶	海苔豆腐湯	筍絲大骨湯	綜合丸子湯
熱量分析	蛋白質 30 糖類 115 脂肪 28 熱量 831	蛋白質 28 糖類 115 脂肪 28 熱量 825	蛋白質 27 糖類 119 脂肪 28 熱量 836	蛋白質 26 糖類 115 脂肪 27 熱量 807	蛋白質 29 糖類 115 脂肪 28 熱量 827
營養成分	維生素 A、鐵	維生素 B2、鋅	維生素 C、鐵	葉酸、維生素 A	葉酸、維生素 A

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460