

黎明中學11/23-11/27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
11/23	一	炒飯	鹹酥雞	壽司*2	絲瓜麵線	青菜	梅子綠茶	31	30	118	866
11/24	二	白飯	塔香雞丁	炸魚條	沙茶豆腐	青菜	蔬菜豆腐湯+ 水果	34	28	122	872
11/25	三	白飯	醬燒雞排	肉燥魯丸	鮮蔬培根	青菜	榨菜肉絲湯	31.5	28	116	842
11/26	四	白飯	咖哩雞	壽喜燒鍋	茄汁熱狗	青菜	鹹菜豬血湯+ 水果	33	28	123	876
11/27	五	炒麵	炸豬排	漢堡	百頁杏鮑菇	青菜	綠豆粉角湯	32	30	117	866

營養小知識：杏鮑菇含有多醣體