

佳明~109年1130-1211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
11/30	週一	油飯	蠔油扒雞腿	洋葱豬柳	菜脯烘蛋	油菜	蘿蔔魚丸湯		28	29	103	785
12/1	週二	白飯	沙茶肉絲	綜合麻辣燙	小胖果	青江菜	香菇雞湯	水果	30	31	115	859
12/2	週三	海苔肉鬆飯	唐揚雞	海帶小菜	絞肉貢丸	高麗菜三絲	仙草粉圓		30	28	106	796
12/3	週四	白飯	鐵板豬排	紅燒雞丁	美味蝦卷	蒜香地瓜葉	筍片雞湯	中華愛玉	30	29	130	901
12/4	週五	紅藜麥飯	燒烤雞翅	五更腸旺	胡蘿蔔炒蛋	蚵白菜	當歸鮮菇湯		30	29	105	801
12/7	週一	蛋包飯	三杯雞	麵輪蘿蔔什錦	芝麻球+地瓜薯條	高麗菜三絲	丁香魚豆腐味噌湯		28	30	112	830
12/8	週二	白飯	照燒豬排	沙茶肉羹	雙色地瓜球	青江菜	塩菜豬血湯	水果	28	30	120	862
12/9	週三	白飯	鹽水雞	肉絲榨菜干片	豆薯炒蛋	油菜	鴛鴦切茶		32	30	106	822
12/10	週四	胚芽飯	沙茶芥藍肉片	咖哩雞	五味豆腐+泡菜	黑胡椒豆腐	榨菜肉絲湯	奶油餐包	30	28	130	892
12/11	週五	川島香鬆飯	香酥雞腿	麻辣燙	小湯包+飄香果	蚵白菜	芹菜貢丸湯		29	27	108	791