

黎明中學11/30-12/4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
11/30	一	香菇油飯	咕咾肉	醬燒翅腿	小餡餅	青菜	蛋花湯	32.5	28	117	850
12/1	二	白飯	照燒雞排	肉末玉米	蛋燴干貝燒	青菜	清香麥茶+水果	32	28	123	868
12/2	三	白飯	花枝排	泰式打拋肉	醬汁抄手	青菜	榨菜肉絲湯	33	30	116	866
12/3	四	白飯	咖哩雞	大白魚柳	百頁杏鮑菇	青菜	番茄白菜湯+水果	34.5	28	121	874
12/4	五	炒麵	黑胡椒豬柳	雞塊*2	洋蔥炒蛋	青菜	山粉圓	33.5	29	116	859

營養小知識：玉米含有玉米黃素；洋蔥含有槲皮素