

黎明中學11/30~12/11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
11/30	一	白米飯	醬燒豬排	青花雞柳	豆薯炒蛋	豆芽紅絲	冬瓜排骨湯	37	31	103	859
12/1	二	鴨肉羹麵	脆皮雞腿	回鍋肉 +韓式泡菜	奶皇包	油菜	鴨肉羹料/水果	35	22.5	138	913
12/2	三	白米飯	吮指雞翅	洋葱肉絲	飄香果+ 麥克雞塊	小瓜紅片	冬瓜仙草	32	30	112	824
12/3	四	芝麻飯	無骨雞排	糖醋 咕咾肉	牛奶火鍋	尼龍菜	紫菜蛋花湯/水果	42	32	119	953
12/4	五	柴魚酥 米飯	紅麴豬排	紫蘇梅 雞丁	辣炒年糕	青江菜	榨菜肉絲湯	32	27.5	106	820
12/7	一	胚芽飯	香雞排	梅花肉圓	金針菇 粉絲煲	白菜魯	海芽柴魚 豆腐湯	38	31.5	105	875
12/8	二	白醬 義大利麵	三杯雞翅	甜甜圈	泡菜 臭豆腐	黑胡椒毛豆 莢	玉米濃湯/水果	31	26	131	902
12/9	三	白米飯	蜜汁雞排	小瓜肉片	椒鹽炸蛋	豆薯三絲	百香果愛玉	36	28.3	100	819
12/10	四	地瓜飯	沙茶豬排	麵輪燒雞	焗烤 馬鈴薯	地瓜葉	鹽菜豬血湯/水果	36	26.2	134	936
12/11	五	白米飯	卡拉 雞腿堡	泰式 打拋豬	炸杏鮑菇甜不辣	小白菜	筍片排骨湯	38	30	98	833

本菜單使用國產豬肉