

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
星期	一	二	三	四	五
主食	醬油拌飯	米飯	肉燥烏龍麵	米飯	海苔酥飯
主菜	雞腿堡	蔥燒豬排	烤雞腿排	香煎豬排	無骨香雞排
	馬鈴薯燉肉	咖哩雞柳	烤香腸	泡菜雞	椒鹽荷包蛋
副菜	蔬菜粉絲	海苔蛋捲	金牌滷味	珍珠丸子	美味關東煮
	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
湯	薑絲冬瓜湯	味噌湯	筍片雞湯	菜頭貢丸湯	珍珠奶茶
熱量分析	蛋白質 28 糖類 108 脂肪 30 熱量 814	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 30 熱量 822	蛋白質 29 糖類 111 脂肪 27 熱量 803	蛋白質 28 糖類 110 脂肪 28 熱量 794	蛋白質 27 糖類 113 脂肪 28 熱量 812
營養成分	維生素 C、鋅	維生素 A、鐵	葉酸、維生素 A	鐵、碘	維生素 B2、鐵

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460