

黎明中學12/7-12/11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
12/7	一	炒飯	鹹酥雞	高麗炒蛋	辣炒年糕	青菜	綠豆湯	31	30	118	866
12/8	二	白飯	蜜汁豬排	辣味雞	五味醬豆腐	青菜	蘿蔔玉米湯+ 水果	34	28	121	868
12/9	三	白飯	香滷雞排	鐵板鹹豬肉	壽司*2	青菜	薑絲海芽湯	32	27	118	843
12/10	四	白飯	蒲燒鯛	蔥油雞	大瓜什錦	青菜	豆薯三絲湯+ 水果	32	27	121	855
12/11	五	炒麵	炸無骨雞排	漢堡	荷包蛋	青菜	冬瓜茶	32.5	30	118	866

營養小知識：高麗菜有含硫化合物

豬肉產地：台灣