

## 黎明中學12/14-12/18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
12/14	一	炒飯	海苔雞肉	沙茶豬肉	客家小炒	青菜	綠豆QQ湯	34	28	115	848
12/15	二	白飯	黃金炸豬排	干貝燒	咖哩菇菇	青菜	筍片雞湯 +水果	29	30	122	874
12/16	三	白飯	咋啦雞腿排	大白魚羹	菜脯蛋	青菜	榨菜肉絲湯	33	30	116	866
12/17	四	白飯	辣炒雞丁	荷包蛋	珍珠丸	青菜	清香麥茶 +水果	32	27	122	859
12/18	五	義大利麵	炸雞	大亨堡	大熱狗	青菜	紫菜蛋花湯	30	30	118	856

**營養小知識：高麗菜有含硫化合物**

**本公司使用之豬肉皆為國產豬肉**