



金牌便當 (黎明中學學生一週菜單)

日期	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	米飯	金牌肉燥飯	米飯	肉燥炒麵
主菜	香酥雞腿	香烤大排	香草雞腿排	燒烤雞翅	京都豬排
	馬鈴薯燉肉	京醬雞丁	肉燥滷丸	泰式打拋肉	鹽水雞
副菜	火腿蛋捲	辣醬豆腐	蔬菜寬粉條	茄汁熱狗棒	金牌滷味
	炒青江菜	炒豆芽菜	炒尼龍菜	炒高麗菜	炒油菜
湯	冬瓜貢丸湯	蔬菜羅宋湯	冰奶茶	菜頭肉羹湯	肉骨茶湯
熱量分析	蛋白質 25 糖類 104 脂肪 30 熱量 818	蛋白質 27 糖類 111 脂肪 27 熱量 801	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 27 熱量 822	蛋白質 27 糖類 106 脂肪 28 熱量 810	蛋白質 26 糖類 105 脂肪 27 熱量 816
營養成分	維生素 A、鐵	維生素 B2、鋅	維生素 C、鐵	維生素 B2、鐵	維生素 A、鋅

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460

本廠唯一使用國產豬肉(產地台灣)，請您放心食用。