

黎明中學12/14-12/25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
12/14	一	什錦蛋炒飯	蒜味火鍋肉	鹽水雞	三杯油豆腐 甜不辣	豆芽紅絲	丁香柴魚味噌湯	34	29.5	101	827
12/15	二	維力炸醬麵	無骨雞排	番茄燒肉	鍋貼*2	尼龍菜	酸辣湯/水果	31	28	105	813
12/16	三	白米飯	紅燒豬排	麻油雞麵線	干貝什錦青花菜	高麗三色	杏仁仙草	30	26.5	107	805
12/17	四	地瓜飯	香酥炸雞腿	壽喜燒	玉米肉末	油菜	薑絲海帶芽湯 /水果	34	32.5	112	896
12/18	五	白米飯	筍乾肉角	韓式炒年糕	糖醋虎皮蛋	開陽白菜	冬菜冬粉湯	34	28.5	107	837
12/21	一	豬油拌飯	蜜汁翅腿*2	冬瓜排骨酥	豆薯紅絲炒蛋	青江菜	鹽菜肉絲湯	34	31.5	102	844
12/22	二	大滷麵	綜合鹽酥雞	奇美紅豆包	什錦滷味	青花菜	滷麵料/水果	30	29	114	853
12/23	三	白米飯	椒鹽虱目魚柳	洋蔥肉絲	關東煮	菠菜	冬瓜粉圓	31	27	110	826
12/24	四	芝麻飯	紅麴豬排	京醬雞柳條	油條豆腐	蔬菜豆芽	筍片排骨湯/水果	34	29	117	884
12/25	五	胚芽飯	五香滷雞排	肉燥獅子頭	沙茶花枝羹	地瓜葉	黃瓜魚丸湯	33	28.5	100	807
12/26	六	白米飯	卡啦雞腿堡	咖哩肉片	泡菜冬粉	尼龍菜	養生菇湯	31	27.5	98	780

本菜單使用國產豬肉

—