



金牌便當 (黎明中學學生一週菜單)

日期	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
星期	一	二	三	四	五
主食	麻油雞肉飯	米飯	新營豆菜麵	米飯	米飯
主菜	蔥燒豬排	墨魚排	蒜泥豬排	辣味雞腿排	燒烤雞翅
	黃金柳葉魚	咖哩雞柳	三杯雞	沙茶 芥蘭肉片	馬鈴薯燉肉
副菜	關東煮	古味捲	柴魚花枝丸	火腿煎蛋	螞蟻上樹
	炒尼龍菜	炒油菜	炒青江菜	炒高麗菜	炒豆芽菜
湯	玉米蛋花湯	海苔豆腐湯	檸檬紅茶	大瓜魚丸湯	筍片排骨湯
熱量 分析	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 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 27 糖類 111 脂肪 28 熱量 804
營養 成分	維生素 C、鋅	維生素 B2、鐵	維生素 C、鉀	葉酸、鐵	碘、維生素 A

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。