

黎明中學12/21-12/25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
12/21	一	*炒麵	銀芽雞丁	*客家鹹豬肉	甜不辣	青菜	冬至湯圓	32.5	28	117	850
12/22	二	白飯	炸魚排	照燒翅腿	豆瓣粉絲	青菜	海帶湯+水果	32	29	122	877
12/23	三	白飯	香滷雞排	玉米炒蛋	*肉末魯丸	青菜	瓜仔雞湯	34	28	117	856
12/24	四	白飯	*醬燒豬排	三色蛋	柴魚豆腐	青菜	冬菜豆皮湯+ 水果	34	28	121	872
12/25	五	*炒飯	*鐵路豬排	刈包	蛋片	青菜	香醇奶茶	30	28	119	848
12/26	六	白飯	蔥油雞	土魷魚羹	煎蛋捲	青菜	薑絲冬瓜湯	33	28	116	848

營養小知識：玉米含有玉米黃素

***本公司使用之豬肉皆為國產豬肉**