

黎明中學12/28-1/8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
12/28	一	焗烤波蘭飯	莎莎醬佐花枝排	馬鈴薯排骨	麻辣燙	尼龍菜	金針菇筍片湯	31.3	27	104	784.2
12/29	二	茄汁鐵板麵	香酥雞柳四季豆	回鍋肉	芝麻包	豆芽三絲	玉米濃湯/水果	30.4	25.5	118	821.1
12/30	三	白米飯	沙茶豬排	梅子雞	泡菜寬粉條	炒油菜	冬瓜珍珠	31.2	26.5	109	799.3
12/31	四	白米飯	橙汁香雞排	打拋肉	鐵板油豆腐	高麗紅絲	蘿蔔排骨湯/水果	31.4	27.5	115	833.1
1/1	五	不用餐									
1/4	一	柴魚酥米飯	紅麴豬排	客家小炒	洋蔥紅絲炒蛋	開陽白菜	鹽菜豬血湯	31.2	27	103	779.8
1/5	二	新營豆菜麵	綜合塩酥雞	冬瓜排骨酥	奶皇包	菠菜	酸辣湯/水果	30.3	26.5	117	825.7
1/6	三	白米飯	香酥翅腿*2	筍乾肉角	泡菜臭豆腐	青江菜	杏仁仙草	33.3	29	99	790.2
1/7	四	白米飯	醬燒豬排	南瓜燒雞	海帶三絲	小白菜	榨菜金針菇湯/水果	29.2	25.5	119	822.3
1/8	五	白米飯	五香雞翅	四季豆燒肉	豆芽米血	炒油菜	柴魚味噌湯	28.9	25.5	102	753.1

本菜單使用國產豬肉