

佳明~109年1228-110年0108黎明中學 團膳菜單

日期		主食	主菜	美味食譜			湯品	水果	蛋白質g	脂質g	醣類g	熱量Kcal
12/28	週一	茄汁義大利麵	鹽水雞	紅燒肉羹	鍋貼+芝麻球	油菜	日式味噌湯		28	29	103	785
12/29	週二	白飯	沙茶肉片	南洋咖哩雞	雞塊+梅甘地 瓜薯條	高麗菜 三絲	蘿蔔魚丸湯	水果	30	31	115	859
12/30	週三	五穀飯	脆皮雞腿	沙茶寬粉	美味蝦卷	蚵白菜	珍珠奶茶		30	28	106	796
12/31	週四	白飯	鐵路豬排	鹽酥雞	綜合麻辣燙	青江菜	紫菜蛋花湯	沙其馬	30	29	130	901
1/1	週五	元旦假期							30	29	105	801
1/4	週一	油飯	日式唐揚雞	泰式打拋肉	燒賣+雞塊	蚵白菜	榨菜肉絲湯		28	30	112	830
1/5	週二	海苔肉鬆飯	叉燒肉片	麻婆豆腐	椒鹽魚柳	高麗菜 三絲	香菇雞湯	水果	28	30	120	862
1/6	週三	白飯	燒烤雞腿	海帶小菜	胡蘿蔔炒蛋	油菜	阿華田珍珠		32	30	106	822
1/7	週四	白飯	岩燒豬排	紅燒雞丁	雞塊+蔬菜丸子	青江菜	冬菜冬粉湯	甜甜圈	30	28	130	892
1/8	週五	紫米飯	燒烤雞翅	筍乾麵輪什錦	小胖果	地瓜葉	三絲湯		29	27	108	791

【本廠商一律使用國產台灣豬肉】

佳明食品有限公司

有任何問題請撥打專線電話：(06)7262997