

黎明中學12/28-12/31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
12/28	一	炒飯	椒麻雞	炸魚條	煎蛋捲	青菜	柳橙汁	32.5	29	117	859
12/29	二	白飯	蜜汁豬排	三杯翹腿	肉燥魯丸	青菜	冬瓜大骨湯+ 水果	34	28	122	876
12/30	三	拉麵	鹹酥雞	漢堡肉排	漢堡	青菜	麵湯	32	30	119	874
12/31	四	白飯	滷雞翅	蔥爆豆干	紅油抄手	青菜	紫菜蛋花湯+ 水果	34	28	122	876
1/1	五	元旦									0

營養小知識：冬瓜含有豐富的維生素C與膳食纖維

*本公司使用之豬肉皆為國產豬肉