

黎明中學1/4-1/8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
1/4	一	炒飯	蔥油雞	壽喜燒	韭菜豆干	青菜	榨菜肉絲湯	34	28	115	848
1/5	二	白飯	炸魚排	咖哩雞	番茄蛋	青菜	椰果愛玉 +水果	33	29	121	877
1/6	三	白飯	照燒雞排	雞塊*2	炒三絲	青菜	海結玉米湯	32.5	29	117	855
1/7	四	白飯	韓式豬排	大白魚柳	洋蔥炒蛋	青菜	味噌湯+水果	34	28	121	872
1/8	五	炒麵	糖醋雞	壽司*2	鮮蔬甜不辣	青菜	清香麥茶	30	28	120	852

營養小知識：洋蔥含有懈皮素；番茄含有茄紅素

***本公司使用之豬肉皆為國產豬肉**