

黎明中學1/11-1/15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
1/11	一	*炒麵	塔香雞丁	金錢蝦餅	*小籠包	青菜	豆芽蛋花湯	32	28	118	852
1/12	二	*炒飯	*滷爌肉	刈包	粿仔炒蛋	青菜	綠豆湯(熱) +水果	31	28	121	860
1/13	三	白飯	烤腿排	*打拋肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	蒜頭雞湯	33.5	28	115	846
1/14	四	白飯	*蘑菇醬豬排	紅燒花枝	珊瑚豆腐	青菜	芹珠蘿蔔湯+ 水果	33	28	121	868
1/15	五	白飯	鹹酥雞	荷包蛋	椒鹽百頁	青菜	古早味紅茶	33	30	115	862

營養小知識：紅蘿蔔含有β-胡蘿蔔素

***本公司使用之豬肉皆為國產豬肉**