

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期一

主食： 鱈魚香鬆飯	熱 量： 846 Kcal
主菜： 香菇筍燒豆干	蛋白質： 24.3 g
副菜： 咖哩洋芋	脂 肪： 25.2 g
副菜： 羅勒麻油米血	醣 類： 130.8 g
青菜： 蒜味菠菜	
湯： 波霸紅茶	

日期：12月6日 星期二

主食： 白米飯	熱 量： 830 Kcal
主菜： 花瓜肉燥	蛋白質： 28.1 g
副菜： 榨菜炒雞絲	脂 肪： 24.8 g
副菜： 香酥洋香菜紫茄	醣 類： 129.0 g
青菜： 蟹味棒高麗菜	
湯： 味噌豆腐湯	

