

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月14日 星期三

主食：	茄汁肉絲炒飯	熱 量：	829 Kcal
副菜：	椒鹽花枝丸	蛋白質：	29.7 g
副菜：	水果	脂 肪：	24.2 g
青菜：	香蒜青花菜	醣 類：	122.6 g
湯：	玉米蛋花湯		

日期：9月15日 星期四

主食：	白米飯	熱 量：	817 Kcal
主菜：	香烤鹹魚	蛋白質：	28.9 g
副菜：	麻婆豆腐	脂 肪：	26.9 g
副菜：	榨菜菜豆	醣 類：	117.5 g
青菜：	芙蓉絲瓜		
湯：	瓜仔雞湯		

