

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月17日 星期二

主食：紫米飯	熱 量：836 Kcal
主菜：麻婆蛋肉燥豆腐	蛋白質：23.5 g
副菜：椒鹽杏鮑菇	脂 肪：25.5 g
副菜：茄汁馬鈴薯	醣 類：129.7 g
青菜：玉米筍炒高麗菜	
湯：波霸紅茶	

日期：10月18日 星期三

主食：客家炒粿條	熱 量：838 Kcal
主菜：百里香檸檬烤翅腿	蛋白質：27.8 g
副菜：椒鹽花枝丸	脂 肪：26.9 g
青菜：香蒜萵苣	醣 類：124.4 g
湯：蘿蔔貢丸湯	

