

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日 星期二

主食：五穀米飯	熱 量：843 Kcal
主菜：梅干菜燒肉丁	蛋白質：26.1 g
副菜：白菜魚羹	脂 肪：19.7 g
副菜：花椰拌煙燻百頁豆腐	醣 類：139.9 g
青菜：蒜味高麗菜	
湯：珍珠紅茶	

日期：2月22日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥	熱 量：839 Kcal
主菜：蒲燒鯛魚	蛋白質：23.7 g
副菜：桂冠鮮肉包	脂 肪：24.0 g
副菜：蠔油地瓜葉	醣 類：132.3 g

