

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月24日 星期三

主食：醬油蛋炒飯	熱 量：831 Kcal
主菜：香烤鴛鴦丸	蛋白質：28.2 g
副菜：雲頂泡菜	脂 肪：26.0 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉	醣 類：120.4 g
湯：韭香豬血湯	

日期：1月25日 星期四

主食：白米飯	熱 量：813 Kcal
主菜：花瓜肉燥	蛋白質：26.8 g
副菜：玉米粒炒火腿	脂 肪：20.2 g
副菜：水果	醣 類：136.3 g
青菜：翠綠花椰菜	
湯：紫菜蛋花湯	

