

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月14日 星期二

主食：薏仁飯	熱 量：842 Kcal
主菜：花生可樂豬腳	蛋白質：28.0 g
主菜：蜜汁柴魚南瓜	脂 肪：22.9 g
副菜：醋溜雙耳	醣 類：130.3 g
青菜：蒜味高麗菜	
湯：金桔檸檬茶	

日期：1月15日 星期三

主食：廣東粥	熱 量：836 Kcal
副菜：香蔥醬滷雞翅	蛋白質：27.3 g
副菜：金黃銀絲卷	脂 肪：25.8 g
青菜：蒜香茼蒿	醣 類：124.7 g

