

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月2日 星期四

主食：白米飯	熱 量：831 Kcal
主菜：宮保豬柳	蛋白質：23.9 g
副菜：花生粉米血糕	脂 肪：24.6 g
副菜：大頭菜炒豆菊	醣 類：123.4 g
青菜：蒜香高麗菜	
湯：桂圓枸杞銀耳湯	



日期：1月3日 星期五

主食：蕎麥飯	熱 量：843 Kcal
主菜：香酥檸檬魚	蛋白質：23.3 g
副菜：茄汁燒豆包	脂 肪：27.0 g
副菜：水果	醣 類：127.0 g
青菜：豆芽菜拌雞胗	
湯：蕃茄蛋花湯	

