

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月22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23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		

