

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月6日 星期一

主食：白米飯	熱 量：838 Kcal
主菜：味噌燒雞	蛋白質：30.5 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝	脂 肪：25.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜	醣 類：124.9 g
青菜：田園四色	
湯：柴魚瓢瓜湯	



日期：1月7日 星期二

主食：藜麥糙米飯	熱 量：773 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚	蛋白質：26.8 g
副菜：大白菜凍豆腐鍋	脂 肪：19.5 g
副菜：青椒炒肉絲	醣 類：123.9 g
青菜：蒜味高麗菜	
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯	

