

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月8日 星期三

主食：什錦烏龍麵	熱 量：819 Kcal
主菜：珍珠香腸	蛋白質：25.0 g
副菜：馬蹄條	脂 肪：19.3 g
青菜：蒜香菠菜	醣 類：139.5 g
湯：波霸奶茶	



日期：1月9日 星期四

主食：五穀米飯	熱 量：829 Kcal
主菜：椒鹽雞丁	蛋白質：28.6 g
副菜：玉米炒蛋	脂 肪：24.0 g
副菜：水果	醣 類：123.8 g
青菜：雙色花椰菜	
湯：蔭瓜苦瓜雞湯	

