

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月13日 星期四

主食：白米飯	熱 量：850 Kcal
主菜：蔥燒鴨肉	蛋白質：27.2 g
副菜：肉香筍干	脂 肪：25.1 g
副菜：水果	醣 類：127.0 g
青菜：蛋酥高麗菜	
湯：瓢瓜貢丸湯	



日期：2月14日 星期五

主食：紫米飯	熱 量：839 Kcal
主菜：三杯雞	蛋白質：25.6 g
副菜：玉米拌毛豆	脂 肪：26.4 g
副菜：蘿蔔滷雙結	醣 類：125.3 g
青菜：蒜香地瓜葉	
湯：蕃茄木耳蛋花湯	

