

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月17日 星期一

主食：白米飯	熱 量：825 Kcal
主菜：薑母鴨	蛋白質：23.3 g
副菜：咖哩地瓜	脂 肪：20.2 g
副菜：木耳炒黃干絲	醣 類：133.0 g
青菜：薑絲油菜	
湯：冬菜粉絲湯	

日期：2月18日 星期二

主食：五穀米飯	熱 量：843 Kcal
主菜：梅干菜燒肉丁	蛋白質：26.1 g
副菜：白菜魚羹	脂 肪：19.7 g
副菜：花椰拌煙燻百頁豆腐	醣 類：139.9 g
青菜：蒜味高麗菜	
湯：珍珠紅茶	

