

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日 星期五

主食：白米飯	熱 量：846 Kcal
主菜：紅蔥香菇肉燥	蛋白質：29.8 g
副菜：雞絲炒豆干	脂 肪：24.9 g
副菜：水果	醣 類：132.5 g
青菜：火腿高麗菜	
湯：酒釀紅豆湯圓	



日期：2月24日 星期一

主食：白米飯	熱 量：831 Kcal
主菜：糖醋雞丁	蛋白質：28.8 g
副菜：彩椒拌德國香腸	脂 肪：24.4 g
副菜：蘑菇醬馬鈴薯	醣 類：123.5 g
青菜：蒜味地瓜葉	
湯：蘿蔔排骨湯	

