

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月25日 星期二

主食：糙米飯	熱 量：822 Kcal
主菜：樹仔蒸肉	蛋白質：25.0 g
副菜：香滷劍筍	脂 肪：21.1 g
副菜：辣味黑豆干	醣 類：131.5 g
青菜：什錦大白菜	
湯：椰果綠茶	

日期：2月26日 星期三

主食：客家炒粿條	熱 量：837 Kcal
副菜：花枝蝦排丁拌青花菜	蛋白質：32.1 g
副菜：黑椒毛豆莢	脂 肪：26.4 g
青菜：蒜香菠菜	醣 類：123.9 g
湯：鳳梨苦瓜雞湯	

