午餐菜色及營養成分分析

日期：2月5日　　星期三

主食：白米飯
主菜：蔥燒肉片
副菜：醬燒冬粉
副菜：蜜汁豆干丁
青菜：蒜香高麗菜
湯　：黃瓜魚丸湯

熱　量：827 Kcal
蛋白質：25.1 g
脂　肪：22.0 g
醣　類：131.5 g

日期：2月6日　　星期四

主食：蕎麥飯
主菜：茄汁咕咾雞
副菜：肉香石筍筍
副菜：梅香南瓜
青菜：蒜味菠菜
湯　：綠豆大麥仁甜湯

熱　量：847 Kcal
蛋白質：30.4 g
脂　肪：19.3 g
醣　類：136.3 g