

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月11日 星期二

主食：白米飯	熱 量：827 Kcal
主菜：酸菜雞	蛋白質：23.4 g
副菜：青椒拌鴛鴦丸	脂 肪：22.9 g
副菜：爽口雙耳	醣 類：130.9 g
青菜：青炒油菜	
湯：冬菜粉絲湯	



日期：3月12日 星期三

主食：炒什錦拉麵	熱 量：829 Kcal
主菜：檸檬烤翅腿	蛋白質：24.0 g
副菜：瓜瓜園地瓜	脂 肪：21.8 g
青菜：蒜味青江菜	醣 類：133.0 g
湯：大頭菜貢丸湯	

