

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月19日 星期三

主食：	沙茶雞肉絲炒飯	熱 量：	843 Kcal
主菜：	九層塔花枝丸拌豆芽菜	蛋白質：	25.7 g
副菜：	香酥四角油豆腐	脂 肪：	23.9 g
青菜：	蒜香A菜	醣 類：	130.3 g
湯：	青木瓜排骨湯		

日期：3月20日 星期四

主食：	紫米飯	熱 量：	838 Kcal
主菜：	甘蔗滷豬腳	蛋白質：	26.3 g
副菜：	香腸拌高麗菜	脂 肪：	26.1 g
副菜：	水果	醣 類：	122.9 g
青菜：	雙色花椰		
湯：	大黃瓜魚柳湯		

