

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月25日 星期二

主食：蕎麥飯	熱 量：785 Kcal
主菜：蔥油醬蒸魚	蛋白質：27.1 g
副菜：彩椒培根沙拉	脂 肪：19.1 g
副菜：香滷桂竹筍	醣 類：127.4 g
青菜：薑絲油菜	
湯：香醇紅茶	



日期：3月26日 星期三

主食：傳統炒米粉	熱 量：849 Kcal
主菜：韓式辣味炸雞翅	蛋白質：22.5 g
副菜：水果	脂 肪：25.1 g
青菜：大白菜滷貢丸油豆腐	醣 類：134.7 g
湯：蘿蔔海芽味噌湯	

