

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月29日 星期二

主食：鰹魚香鬆飯	熱 量：829 Kcal
主菜：洋蔥照燒魚丁	蛋白質：26.4 g
副菜：黑椒醬百頁豆腐	脂 肪：25.5 g
副菜：油菜拌雞捲	醣 類：123.1 g
青菜：薑味小白菜	
湯：牛蒡蛤蜊雞湯	



日期：4月30日 星期三

主食：客家炒米粉	熱 量：843 Kcal
主菜：椒鹽雞	蛋白質：21.3 g
副菜：香滷油豆腐	脂 肪：28.6 g
青菜：蒜味空心菜	醣 類：128.0 g
湯：韭香豬血湯	

