

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月7日 星期一

主食：白米飯	熱 量：844 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥肉片	蛋白質：28.2 g
副菜：香酥紫茄	脂 肪：26.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁	醣 類：122.9 g
青菜：蒜香高麗菜	
湯：柴魚豆薯蛋花湯	



日期：4月8日 星期二

主食：黑芝麻飯	熱 量：833 Kcal
主菜：豆乳雞	蛋白質：24.4 g
副菜：西芹醬燒豆腸	脂 肪：25.0 g
青菜：花菜拌八寶丸	醣 類：128.5 g
青菜：薑絲小白菜	
湯：仙草凍奶茶	

