

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月15日 星期四

主食：紫米飯	熱 量：839 Kcal
主菜：魚香肉絲	蛋白質：25.5 g
副菜：醋味青菜凍豆腐鍋	脂 肪：27.8 g
副菜：水果	醣 類：121.6 g
青菜：香蒜大白菜	
湯：黃瓜貢丸湯	

日期：5月16日 星期五

主食：白米飯	熱 量：882 Kcal
主菜：地瓜燒雞	蛋白質：27.0 g
副菜：蒜炒瓢瓜	脂 肪：23.1 g
副菜：香蒜大白菜	醣 類：127.6 g
青菜：薑味尼龍菜	
湯：香濃可可亞	

