

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月23日 星期五

主食：	花生香菇豬肉糯米飯	熱 量：	826 Kcal
主菜：	茶葉蛋	蛋白質：	22.2 g
副菜：	水果	脂 肪：	19.8 g
副菜：	紅蘿蔔高麗菜	醣 類：	123.6 g
湯：	鮮筍排骨湯		



日期：5月26日 星期一

主食：	胚芽米飯	熱 量：	847 Kcal
主菜：	黑椒醬香蔥佐雞	蛋白質：	26.0 g
副菜：	黃干絲拌金針菇	脂 肪：	26.4 g
副菜：	菜豆炒竹輪	醣 類：	126.3 g
青菜：	薑絲尼龍菜		
湯：	波霸綠茶		

