

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月10日 星期五

主食：胚芽米飯	熱 量：846 Kcal
主菜：泰式香酥檸檬魚	蛋白質：24.2 g
副菜：回鍋肉片	脂 肪：25.9 g
副菜：蒜香菜豆	醣 類：129.7 g
青菜：紅k尼龍菜	
湯：紫米紅豆湯圓	

日期：2月13日 星期一

主食：白米飯	熱 量：849 Kcal
主菜：三杯百頁豆腐	蛋白質：24.5 g
副菜：蕃茄炒蛋	脂 肪：26.8 g
副菜：醬爆杏鮑菇	醣 類：127.9 g
青菜：蒜油山茼蒿	
湯：波霸紅茶	

