

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月8日 星期二

主食：黑芝麻飯	熱 量：843 Kcal
主菜：花瓜雞	蛋白質：24.3 g
副菜：鳩蛋滷冬瓜	脂 肪：25.1 g
副菜：巴西里洋芋絲	醣 類：129.0 g
青菜：培根高麗菜	
湯：蘿蔔魚柳湯	

日期：3月9日 星期三

主食：肉香炸醬麵	熱 量：844 Kcal
主菜：梅香地瓜	蛋白質：29.2 g
副菜：筍片炒木鬚	脂 肪：26.6 g
青菜：蒜香山茼蒿	醣 類：124.8 g
湯：韭菜豬血湯	

