

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月11日 星期一

主食：白米飯	熱 量：823 Kcal
主菜：藥膳當歸雞	蛋白質：28.9 g
副菜：塔香海帶根	脂 肪：25.6 g
副菜：花椰菜拌八寶丸	醣 類：119.2 g
青菜：黑椒豆芽菜	
湯：味噌鯛魚豆腐湯	

日期：2月12日 星期二

主食：山島香鬆飯	熱 量：841 Kcal
主菜：咖哩麵輪南瓜	蛋白質：23.3 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋	脂 肪：25.1 g
副菜：甜豆山藥木耳	醣 類：129.6 g
青菜：甜不辣炒高麗菜	
湯：暖暖燒仙草	

