

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月18日 星期一

主食：白米飯	熱 量：826 Kcal
主菜：皇帝豆滷肉	蛋白質：25.2 g
副菜：鹹酥芋頭絲小魚干	脂 肪：23.8 g
副菜：榨菜炒甜不辣	醣 類：126.9 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜	
湯：波霸奶茶	

日期：3月19日 星期二

主食：薏仁飯	熱 量：831 Kcal
主菜：酸菜鴨	蛋白質：28.4 g
副菜：金菇黃干絲	脂 肪：25.4 g
副菜：五味茄子	醣 類：122.3 g
青菜：青炒油菜	
湯：冬菜粉絲湯	

