午餐菜色及營養成分分析

日期：3月8日　　星期四

主食：白米飯
主菜：椒鹽白魷魚
副菜：五香洋芋
副菜：醬燒肉絲石筍筍
青菜：蒜油地瓜葉
湯　：百香果奇亞籽甜湯

熱　量：829 Kcal
蛋白質：23.9 g
脂　肪：24.6 g
醣　類：128.5 g

日期：3月9日　　星期五

主食：糙米飯
主菜：豆豉芋香燒雞
副菜：螞蟻上樹
副菜：水果
青菜：紅k油菜
湯　：四神排骨湯

熱　量：836 Kcal
蛋白質：24.1 g
脂　肪：23.9 g
醣　類：130.2 g