

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月15日 星期二

主食：薏仁飯	熱 量：832 Kcal
主菜：椒鹽白魷魚	蛋白質：24.2 g
副菜：鴨血凍豆腐貢丸	脂 肪：23.0 g
副菜：海帶根拌雞絲	醣 類：130.0 g
青菜：魚板高麗菜	
湯：綠豆西米露甜湯	

日期：5月16日 星期三

主食：馬來西亞粿條	熱 量：841 Kcal
主菜：雞肉沙嗲	蛋白質：28.0 g
副菜：酥烤薄餅	脂 肪：24.8 g
青菜：蝦醬炒蕹菜	醣 類：128.9 g
湯：肉骨茶排骨	

