

星期	一		二		三	四
日期	3 月 31 日		4 月 1 日		4 月 2 日	4 月 3 日
品項	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)		
主食	白米飯	250 ~ 300	白米飯	250 ~ 300		
主菜	黑蜜肉排	66	醬爆豬柳	90		
副菜	蔥燒雞丁	95	蔗香雞腿	85		
副菜(二)	宮保豆腐	100	螞蟻上樹	95		
副菜(三)	炒地瓜葉	82	炒菠菜	85		
湯	青菜蛋花湯	250	瓠瓜鮮菇湯	250		
水果	小蕃茄	1	芭樂	1		
營養分析						
全穀根莖(份)	6.0		6.0			
豆魚肉蛋(份)	3.1		2.6			
蔬菜類(份)	1.7		1.7			
水果類(份)	1.0		1.0			
油脂類(份)	2.1		3.0			
乳品類(份)	0		0			
醣類(%)	52		55			
蛋白質(%)	22		20			
脂質(%)	26		25			
熱量(大卡)	829		836			
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。						