

## 第九週菜單

	一	二	三	四	五
主食	醬燒雞	糖醋咕咾肉	什錦炒麵	三杯豬柳	
熱量	300大卡	332大卡	460大卡	250大卡	
副食一	螞蟻上樹	翡翠蒸蛋	百里香烤翅腿	紅蘿蔔炒蛋	
熱量	90大卡	90大卡	225大卡	120大卡	
副食二	季節時蔬	季節時蔬	銀絲卷	季節時蔬	
熱量	50大卡	50大卡	140大卡	50大卡	
副食三	季節時蔬				
熱量	50大卡	50大卡	50大卡	50大卡	
總熱量	490大卡	522大卡	875大卡	470大卡	

\*菜單由妝品101開立