

115年4月21日 中正國中(高鈣餐)

高鈣食材 (毫克/每100公克)

山菠菜 172

豆腐 140

小魚干 2213

鮮乳 104



小魚乾味噌湯



紅蘿蔔炒蛋



糙米飯



有機山菠菜



炸雞塊



鮮乳