

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：金線蓮養生雞 蛋白質：23.6 g
副菜：鮭魚拌玉米 脂肪：24.9 g
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：130.9 g
青菜：焗燒大白菜
湯：紫米紅豆湯圓

日期：2月23日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：830 Kcal
主菜：泡菜豆腐蒸魚 蛋白質：26.4 g
副菜：滷肉香筍干 脂肪：22.6 g
副菜：冬瓜滷水晶餃 醣類：130.4 g
青菜：紅k高麗菜
湯：蕃茄羅宋湯

