

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月5日 星期六

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：桶筍燒雞 蛋白質：29.8 g
副菜：多采沙拉 脂肪：20.6 g
副菜：水果 醣類：133.9 g
青菜：翠綠青花菜
湯：蘿蔔魚丸湯

日期：3月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：麻婆豆腐 蛋白質：27.6 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋 脂肪：24.3 g
副菜：鮮菇拌玉米毛豆 醣類：129.4 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：波霸奶茶

