

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月10日 星期四

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：檸香紅鮭魚片 蛋白質：23.3 g
副菜：四喜拌四季豆 脂肪：25.3 g
副菜：沙茶甜椒爆雞柳 醣類：126.5 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：百香果奇亞籽甜湯

日期：3月11日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：825 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.3 g
副菜：高麗菜拌雞胗 脂肪：24.6 g
副菜：水果 醣類：131.7 g
青菜：雙色花椰
湯：豆薯蛋花湯

