

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月1日 星期五

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：29.0 g
副菜：德國香腸炒高麗菜 脂肪：20.3 g
副菜：水果 醣類：132.7 g
青菜：香滷筍干
湯：味噌豆腐湯



日期：4月6日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：829 Kcal
主菜：金黃銀絲捲 蛋白質：27.2 g
副菜：香烤鴛鴦丸 脂肪：25.5 g
青菜：培根高麗菜 醣類：122.9 g

