

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月14日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：832 Kcal
主菜：椒鹽紅旗魚丁 蛋白質：27.0 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：26.4 g
副菜：蒜香海帶絲 醣類：121.9 g
青菜：美味蘿蔓菜
湯：菜脯雞湯

日期：4月15日 星期五

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：27.1 g
副菜：沙茶白菜大腸鴨血鍋 脂肪：27.9 g
副菜：蒜香山茼蒿 醣類：128.0 g
水果：水果
湯：精力蜆湯

