

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月9日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：845 Kcal
主菜：香酥魚丁 蛋白質：28.4 g
副菜：宮保高麗菜 脂肪：26.8 g
副菜：長豆雞絲 醣類：123.8 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：酸筍鮮菇湯

日期：5月10日 星期二

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：沙茶滷蘿蔔麵輪 蛋白質：27.0 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：25.9 g
副菜：豆干片/海帶捲 醣類：124.5 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：味噌白菜湯

