

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：皇帝豆滷肉 蛋白質：25.2 g
副菜：鹹酥芋頭絲小魚干 脂肪：23.8 g
副菜：榨菜炒甜不辣 醣類：126.9 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：波霸奶茶

日期：3月17日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：831 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：28.4 g
副菜：金菇黃干絲 脂肪：25.4 g
副菜：五味茄子 醣類：122.3 g
青菜：青炒油菜
湯：冬菜粉絲湯

