

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：24.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：24.6 g
副菜：肉末四季豆 醣類：131.9 g
青菜：角螺大白菜
湯：綠豆薏仁湯

日期：3月3日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：839 Kcal
主菜：三杯肉絲 蛋白質：29.4 g
副菜：芹菜炒豆干片 脂肪：26.5 g
副菜：爽口雞絲雙耳 醣類：120.4 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
青菜：小白菜下水湯

