

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月20日 星期五

主食：麥片飯 熱量：841 Kcal
主菜：蔥油醬蒸魚 蛋白質：28.5 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：125.1 g
青菜：白菜肉羹
湯：香菇雞湯

日期：3月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：26.6 g
副菜：芥蘭拌雞絲 脂肪：22.7 g
副菜：梅香南瓜 醣類：128.9 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

