

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月30日 星期一

主食：蕎麥飯 熱量：837 Kcal
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：28.1 g
副菜：香滷桂竹筍 脂肪：23.2 g
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：128.1 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：酸辣湯

日期：3月31日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：22.6 g
副菜：彩椒培根沙拉 脂肪：22.6 g
副菜：油菜拌雞捲 醣類：134.3 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：香醇紅茶

