

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月4日 星期三

主食：客家炒粿條 熱量：834 Kcal
副菜：花枝蝦排丁拌青花菜 蛋白質：29.1 g
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：27.6 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：124.0 g
湯：大黃瓜魚柳湯

日期：3月5日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：23.3 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：26.3 g
副菜：冬瓜滷麵輪 醣類：125.6 g
青菜：青炒萵苣
湯：柴魚豆薯蛋花湯

