

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月15日 星期三

主食：家鄉味米苔目 熱量：829 Kcal
主菜：宮保白魷魚 蛋白質：25.5 g
副菜：乾煸四季豆 脂肪：22.3 g
青菜：香蒜萵苣 醣類：135.2 g
湯：蘿蔔赤肉羹湯

日期：4月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：蔥燒鴨肉 蛋白質：25.3 g
副菜：肉香石篙筍 脂肪：25.4 g
副菜：水果 醣類：123.4 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：瓢瓜魚丸湯

