

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月17日 星期五

主食：紫米飯 熱量：822 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：28.3 g
副菜：玉米拌德國香腸 脂肪：20.5 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：130.0 g
青菜：蒜片皇宮菜
湯：四神小腸排骨湯

日期：4月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：23.7 g
副菜：青椒拌香腸 脂肪：26.6 g
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：121.0 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：綠豆地瓜湯

