

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月27日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal
主菜：南瓜燒雞 蛋白質：23.7 g
副菜：培根洋蔥炒蛋 脂肪：25.9 g
副菜：高麗菜拌花枝丸 醣類：119.0 g
青菜：梅香苦瓜酥
湯：當歸青木瓜排骨湯

日期：4月28日 星期二

主食：小米飯 熱量：839 Kcal
主菜：芋頭滷豬腳 蛋白質：28.7 g
副菜：客家小炒 脂肪：25.4 g
副菜：榨菜炒雞絲 醣類：123.8 g
青菜：絲瓜麵線
湯：椰果洛神花茶

