

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月21日 星期四

主食：小米飯 熱量：837 Kcal
主菜：地瓜燒雞 蛋白質：24.2 g
副菜：蒜炒瓢瓜 脂肪：25.4 g
副菜：青花菜拌德國香腸 醣類：122.7 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：香濃可可亞

日期：5月22日 星期五

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：八寶肉醬 蛋白質：25.9 g
副菜：醋味白菜凍豆腐鍋 脂肪：25.5 g
副菜：水果 醣類：124.9 g
青菜：火腿高麗菜
湯：黃瓜貢丸湯

