

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月5日 星期五

主食：糙米飯 熱 量：845 Kcal
主菜：白北魚片 蛋白質：22.0 g
副菜：香滷蘿蔔麵輪豆皮結 脂 肪：25.4 g
副菜：咖哩南瓜 醣 類：129.4 g
青菜：薑味油菜
湯：菠菜豬肝湯

日期：6月8日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱 量：834 Kcal
主菜：五香豆干丁 蛋白質：29.8 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂 肪：25.1 g
副菜：芝麻醬佐小黃瓜/玉米筍/批 醣 類：121.7 g
青菜：青炒萵苣
湯：小白菜豆腐湯

