

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月13日 星期二

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：25.7 g
副菜：西芹醬燒豆腸 脂肪：24.5 g
副菜：油菜拌八寶丸 醣類：129.6 g
青菜：薑絲小白菜
湯：仙草凍奶茶

日期：4月14日 星期三

主食：家鄉味米苔目 熱量：841 Kcal
主菜：宮保白魷魚 蛋白質：25.3 g
副菜：榨菜四季豆 脂肪：24.4 g
青菜：蒜油空心菜 醣類：133.9 g
湯：蘿蔔赤肉羹湯

