

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：832 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：29.3 g
副菜：青花菜拌花魷魚 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：125.0 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：虱目魚皮貢丸湯

日期：4月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：795 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥肉片 蛋白質：26.3 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：25.0 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：115.4 g
青菜：蛋皮莧菜
湯：黃金蜆湯

