

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月13日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：825 Kcal
主菜：豆乳燒豬柳 蛋白質：23.8 g
副菜：水果 脂肪：23.5 g
副菜：沙茶芥蘭拌花魷 醣類：129.1 g
青菜：絲瓜麵線
湯：柴魚豆薯蛋花湯

日期：5月14日 星期五

主食：麥片飯 熱量：842 Kcal
主菜：紅糟雞 蛋白質：27.4 g
副菜：高麗菜炒鹹豬肉 脂肪：24.3 g
副菜：西芹炒豆干片 醣類：126.9 g
青菜：魚豆腐煸大白菜
湯：仙草蜜

