

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月16日 星期三

主食：沙茶炒米粉 熱量：848 Kcal
主菜：香烤甜辣醬雞排 蛋白質：24.6 g
副菜：水果 脂肪：28.0 g
青菜：蒜香青花菜 醣類：125.7 g
湯：韭香豬血湯

日期：2月17日 星期四

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：25.0 g
副菜：黑椒醬馬鈴薯 脂肪：24.3 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋 醣類：128.9 g
青菜：薑味小白菜
湯：四神排骨湯

