

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月15日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：酸菜燒雞 蛋白質：26.7 g
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：23.6 g
副菜：五味茄子 醣類：130.5 g
青菜：青炒油菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：3月16日 星期三

主食：炒什錦拉麵 熱量：829 Kcal
主菜：檸檬烤翅腿 蛋白質：24.0 g
副菜：瓜瓜園地瓜 脂肪：21.8 g
青菜：蒜味青江菜 醣類：133.0 g
湯：大頭菜貢丸湯

