

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月23日 星期三

主食：沙茶雞絲炒飯 熱量：836 Kcal
主菜：九層塔花枝丸拌豆芽菜 蛋白質：26.4 g
副菜：香酥四角油豆腐 脂肪：22.3 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：131.2 g
湯：青木瓜排骨湯

日期：3月24日 星期四

主食：紫米飯 熱量：838 Kcal
主菜：甘蔗滷豬腳 蛋白質：26.3 g
青菜：雙色花椰 脂肪：26.1 g
副菜：香腸拌高麗菜 醣類：122.9 g
湯：大黃瓜魚柳湯

