

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月25日 星期五

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：油蔥醬佐魚丁 蛋白質：25.0 g
副菜：金沙菜豆 脂肪：20.9 g
副菜：大白菜燒豆干 醣類：136.8 g
青菜：香蒜萵苣
湯：鳳梨椰果甜湯

日期：3月28日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：844 Kcal
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：28.3 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：23.7 g
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：129.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：酸辣湯

