

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月29日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：848 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：26.3 g
副菜：彩椒培根沙拉 脂肪：22.7 g
副菜：香滷桂竹筍 醣類：135.4 g
青菜：薑絲油菜
湯：香醇紅茶

日期：3月30日 星期三

主食：傳統炒米粉 熱量：845 Kcal
主菜：韓式辣味炸雞翅 蛋白質：22.2 g
副菜：水果 脂肪：22.0 g
青菜：大白菜滷貢丸油豆腐 醣類：141.3 g
湯：蘿蔔海芽味噌湯

