

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期四

主食：胚芽米飯 熱 量：838 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：23.3 g
副菜：蒜味海帶絲 脂 肪：26.4 g
副菜：冬瓜滷麵輪 醣 類：125.2 g
青菜：青炒萵苣
湯：柴魚豆薯蛋花湯

日期：3月4日 星期五

主食：白米飯 熱 量：844 Kcal
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：21.9 g
副菜：水果 脂 肪：25.4 g
副菜：紅燒豆腐 醣 類：129.9 g
青菜：皮蛋高麗菜
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯

