

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月9日 星期三

主食：肉羹麵線 熱量：838 Kcal
主菜：赤肉刈包 蛋白質：28.3 g
副菜：鴨掌小黃瓜 脂肪：25.4 g
青菜：蒜香A菜 醣類：126.6 g

日期：3月10日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：26.5 g
副菜：玉米炒火腿丁 脂肪：24.3 g
副菜：塔香海茸肉絲 醣類：125.2 g
青菜：罈味高麗菜
湯：香菇蘿蔔雞湯

