

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥肉片 蛋白質：29.5 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：25.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：121.4 g
青菜：蛋皮莧菜
湯：黃瓜蛋花湯

日期：4月12日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：839 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：25.7 g
副菜：西芹醬燒豆腸 脂肪：24.6 g
副菜：油菜拌八寶丸 醣類：129.6 g
青菜：薑絲小白菜
湯：仙草凍奶茶

