

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月13日 星期三

主食：家鄉味米苔目 熱量：824 Kcal
主菜：宮保白魷魚 蛋白質：25.3 g
副菜：榨菜四季豆 脂肪：22.4 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：133.9 g
湯：蘿蔔赤肉羹湯

日期：4月14日 星期四

主食：白米飯 熱量：831 Kcal
主菜：蔥燒雞 蛋白質：28.8 g
副菜：肉香石篙筍 脂肪：24.4 g
副菜：水果 醣類：122.4 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：瓢瓜貢丸湯

