

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月15日 星期五

主食：紫米飯 熱量：837 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：25.5 g
副菜：玉米拌毛豆 脂肪：25.8 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：125.6 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：蕃茄木耳蛋花湯

日期：4月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：819 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：23.3 g
副菜：青椒拌香腸 脂肪：26.6 g
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：121.0 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：綠豆地瓜湯

