

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月19日 星期二

主食：五穀米飯
主菜：醋溜魚丁
副菜：葡萄乾堅果沙拉
副菜：香滷筍干
青菜：角螺大白菜
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：847 Kcal
蛋白質：29.0 g
脂 肪：24.9 g
醣 類：132.4 g

日期：4月20日 星期三

主食：高麗菜炒飯
主菜：古早味豬排
副菜：四季豆拌鮮菇
青菜：蒜味萵苣
湯：冬瓜黑輪湯

熱 量：847 Kcal
蛋白質：27.8 g
脂 肪：25.2 g
醣 類：127.0 g

